

特集 | 特定健診 |

からだにいいことと始めよう



勧めるワケ

今は元気だし、大丈夫！
私に限ってまさか、そんなこと。
もしも結果が悪かったら怖いなー。

皆さんは家族や知人などから健康診断を勧められて、このように思ったことはないでしょうか。

40歳から受けることができる「特定健診」。メタボ健診とも呼ばれ、生活習慣病予備群を早期に発見し、予防につなげます。また、病気の芽を早い段階で見つけることで、早期治療も期待されます。

社会保険に加入している人は、職場で健康診断を受けることができます。一方、国民健康保険に加入している主婦や自営業者などは、健診を受けるためには自身で申し込まなければいけません。

なかなか申し込みに踏み切れないあなたへ。気軽に受けられる特定健診の魅力を紹介します。

そもそも、なんで40歳から？

見えない変化が起こり始める

仕事や子育て、家事に興味……。40歳代は日常生活でもやることが多く忙しい。その忙しさゆえに、自身の健康管理がおろそかになってしまいがちです。

そして、身体に少しずつ見えない変化が現れ始めるのも40歳代です。自覚症状がないまま重症化してしまう場合もあります。そのため、普段から自身の健康状態を把握しておくことが必要です。

「調子悪くないからいい」とか「普段から健康に気を付けているから大丈夫」ではなく、1年に1回は自分の身体の状態と数値で向き合ってみましょう。

健診と聞くと、つい「めんどくさい」「時間がない」と感じてしまいがちです。でも実は、料金も安く、時間もかからず、とても手軽に受けることができます。



※特定健診日程表は、広報うわじま 4月号に折り込みしています(市ホームページでも確認できます)。



■ 後期高齢者健診

【対象】75歳以上の後期高齢者
医療被保険者

【健診項目】

- ▶ 身長・体重・血圧測定
- ▶ 尿・血液検査
- ▶ 医師による診察

【料金】無料

【申込】特定健診と同じ



【特定・後期高齢者健診日程】

| とき | ところ | 締切 |
|-----------------------|----------------------|------------|
| 10 / 29(火) | 三間保健福祉センター | 10 / 2(水) |
| 30(水) | きさいや広場 | |
| 11 / 7(木) | 明倫公民館、 三間保健福祉センター | 10(木) |
| 9(土) | J A えひめ南本所 | |
| 10(日) | 津島保健センター | 15(火) |
| 17(日)、18(月) | 宇和島保健センター(祝森) | 21(月) |
| 28(木) | | 31(木) |
| 12 / 13(金) ~ 15(日) | きさいや広場 | 11 / 18(月) |
| 19(木) | | 11 / 21(木) |
| R 2. 1 / 16(木) | きさいや広場、 吉田公民館 | 12 / 19(木) |
| 17(金) | きさいや広場、 津島保健センター | |

【申込・問合せ先】保険健康課
成人保健係 ☎24-1111内線
2182・2183 FAX 24-1124
または各支所健康推進係



特定健診は0円

必要なのは少しの時間だけ

申し込みは電話1本!

特定健診では、次の項目が無料で受けられます。

- ▼ 身長・体重・血圧測定
- ▼ 尿・血液・心電図検査
- ▼ 医師による診察

【対象】40〜74歳の国民健康保険被保険者

※75歳以上は後期高齢者健診(無料)となります。

- 【申込】
- ① 申込先に電話し、氏名、生年月日、健診希望日・項目を伝える
 - ② 健診日4〜5日前に問診票が届く
 - ③ 健診を受ける
 - ④ 約1ヵ月後に結果が届く

※結果説明会および、生活習慣病のリスクが高いと思われる人は特定保健指導を受けられます(無料)。



365日のたった1日

お得なんです

真珠養殖を営む木下さんは、知人に婦人検診に誘われて以来、若年者健診などを含め定期的に健診を受けています。

木下さんは、子育てが少し落ち着き始めたころから、少しずつ自分の身体のことを気になってきたそうです。家族や自分のためによつぱり元気でいなければいけません。健診に興味はありましたが、また今度ー。いつも先延ばしになっていました。

実際健診に行くと、近くの会場などでも受けられ、待ち時間を入れても1時間ほどで受けることができたそうです。思っていたより手軽に健診を受けて帰ることができたと木下さんは話します。

何より、結果が出ることで病気への不安が消え安心が得られます。結果次第では、今後の生活の見直しにもつながります。仕事や子育て、家事と忙しい毎日だけれど、365日のうちたった1日。それも1時間程度。たったそれだけなのに、とてもお得だと思いませんか。

夫の分も申し込みました！



1度受けてみて！

「私と同じように健診に行きたいと思っているけれど、先延ばしにしている人はたくさんいると思う。1度受けてみると手軽さからその後も続けて通いたくなるはず。初めの一歩が肝心。実際に受けたことがある人は、ぜひ家族や友達を誘って欲しい」と木下さんは話します。

気になってはいるけれど…。つい先延ばしになっていませんか。これを機会にぜひ1度、家族や友達を誘って健診を受けてみてください。



がん検診のススメ

40歳の方はがん検診も無料

特定健診と同じ日に、がん検診を申し込むこともできます。特に40歳の人は、肺がん(CR)・胃がん・大腸がん検診を無料で受けられます。また、女性は子宮頸がんや乳がん(マンモグラフィ)検診も無料で受けられます(予約が必要)。

特定健診とは違い、がん検診は健康保険の種類に関わらず受けられます。職場でがん検診を受け

【集団健診料金一覧】

| 検診 | 40歳 | 41～49歳 | 50～64歳 | 65～69歳 | 70～74歳 | 75歳～ |
|--------------|--------|--------|--------|--------|--------|------|
| 前立腺がん | 700円 | | | | | |
| 肺がん(CT) | 3,000円 | | | | | |
| 肺がん(CR) | 無料 | 1,000円 | 無料 | | | |
| 胃がん | | 500円 | 無料 | | | |
| 大腸がん | | 1,000円 | | | | |
| 子宮頸がん | | 500円 | | | | |
| 子宮頸がん・体がん | - | - | 2,500円 | - | - | - |
| 乳がん(マンモグラフィ) | 無料 | 1,500円 | | | | |

※40歳:昭和54年4月1日～昭和55年3月31日生まれ。

65歳を過ぎた人は結核検診！

65歳以上の人は、年1回の結核(肺がんCR)検診が義務付けられています(無料)。

る機会がない人も申し込めます。集団健診であれば、金銭的にも安くがん検診を受けることができます。職場の健康診断に加えて、受診してみたいかがでしょうか(年齢や受診方法により検診料が必要)。
検診で見つかるがんは、ほとんどが早期がんです。早期治療に結びつけるために、自覚症状がなくてもがん検診を併せて受診することをお勧めします。



長生きも良いけれど 長く楽しむ

存分に楽しむ

山登りが趣味の藤岡さんは、60歳を過ぎてクライミングを始めました。今では、孫3人を連れて定期的に通い続けています。

藤岡さんは、知人の看護師に勧められて特定健診を受けるようになりました。自分の健康状態が数値としてわかることで、階段を使おう、食事の塩分に気をつけようなど、日常生活でも健康につながることを意識するようになったそうです。

もともと長生きの願望はそこまで強くないと話す藤岡さん。「生きていくうちは、山を登ってきれいな景色を見たり、孫と一緒にあって身体を動かしたりして人生を存分に楽しみたい。今こうして楽しむことができているのも、特定健診を受けて自分の健康に自信が持てたことがきっかけになっっている。せっかく無料で受けられる機会を活かさないのはもったいない」と話してくれました。

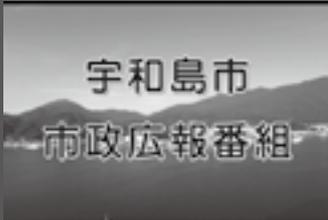


将来の自分へのプレゼントに

健診を受けても変わらない。心のどこかでそう思っていますか。クライミングやテニスなどの趣味を始めてみたい。健康づくり教室などに通って健康的な身体を維持したい。特定健診を受けることは、健康意識が高まり自分の好きなことを続けたり、新しいことを始めたりすることにつながります。今を測るだけではなく、将来の自分が楽しむために。あなたも特定健診を受けて、からだに良いこと始めてみませんか。

特定健診に関して、各種媒体でお知らせします。

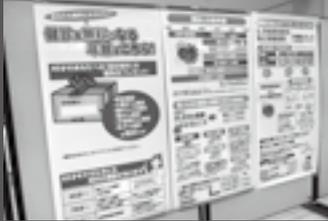
広報番組 SNS



- 広報番組：10月の放送予定
 - ▶ 第1・2週：宇和島市の健康診断について
 - ▶ 第3・4週：健康増進への取り組み うわじま歩ポについて
- ※UCATニュースの各回放送終了後、10分程度の番組を繰り返し放送します。期間中、市公式SNS(Facebook・Twitter)でも特定健診に関する情報を重点的に発信します。

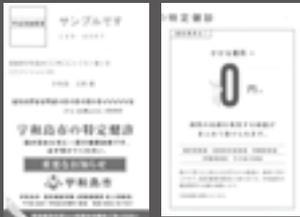
【問合せ先】 市長公室シティセールス推進係 ☎24-1111内線2407

パネル展



- 【とき】 10月2日(水)～11日(金)
- 【ところ】 市役所 ロビー
- 【内容】 特定健診について

ハガキ勸奨



- 【内容】 10月7日(月)ごろから対象者に勸奨ハガキを送付します。
- 【対象】 受診をしたことがない人、不定期受診の人

<共通>

【問合せ先】 保険健康課成人保健係 ☎24-1111内線2182・2183



ほかにも、次のような健(検)診をお勧めしています。

- ▶ 若年者健診(19～39歳)：健康保険の種類に関わらず1,000円で特定健診と同じ項目を受診できます。
- ▶ 歯周疾患検診(40～74歳)：500円で受診できます(妊娠・治療中の人は対象外)。
- ▶ 肝炎ウイルス検診(40歳以上)：検診は生涯に1回です。特定健診と併せて無料で受けられます。

各種健(検)診の申し込みはこちらまで♪



【申込・問合せ先】 保険健康課成人保健係 ☎24-1111内線2182・2183 FAX 24-1124 または各支所健康推進係