

健康のコト!!

生活習慣を 特定健診で チェックしよう!



健康・予防 ひとくちメモ 1 見た目だけで健康だと判断していませんか?

特定健診とは、生活習慣病を見つけて重症化を予防するための健診です

心臓病や脳卒中などの生活習慣病を引き起こす血管の変化は、毎日の生活習慣が発症に関わっているため、自覚症状のないまま、じわじわと進みます。ゆっくりと進行する血管の変化は、健診でしか分かりません。毎年1回の「特定健診」を積み重ねて、からだの経年変化を知ることが大切です。

特に! 佐賀市はやせの糖尿病が多い!!

糖尿病の診断基準の1つであるHbA1cが6.5以上の人で、メタボリックシンドロームでない人、つまり「やせの糖尿病」が約43%います。

(平成29年度 佐賀市国保特定健診結果 より)

やせていても 安心できない!!

年に1回 特定健診で チェック しましょう!!

健康のコト!!

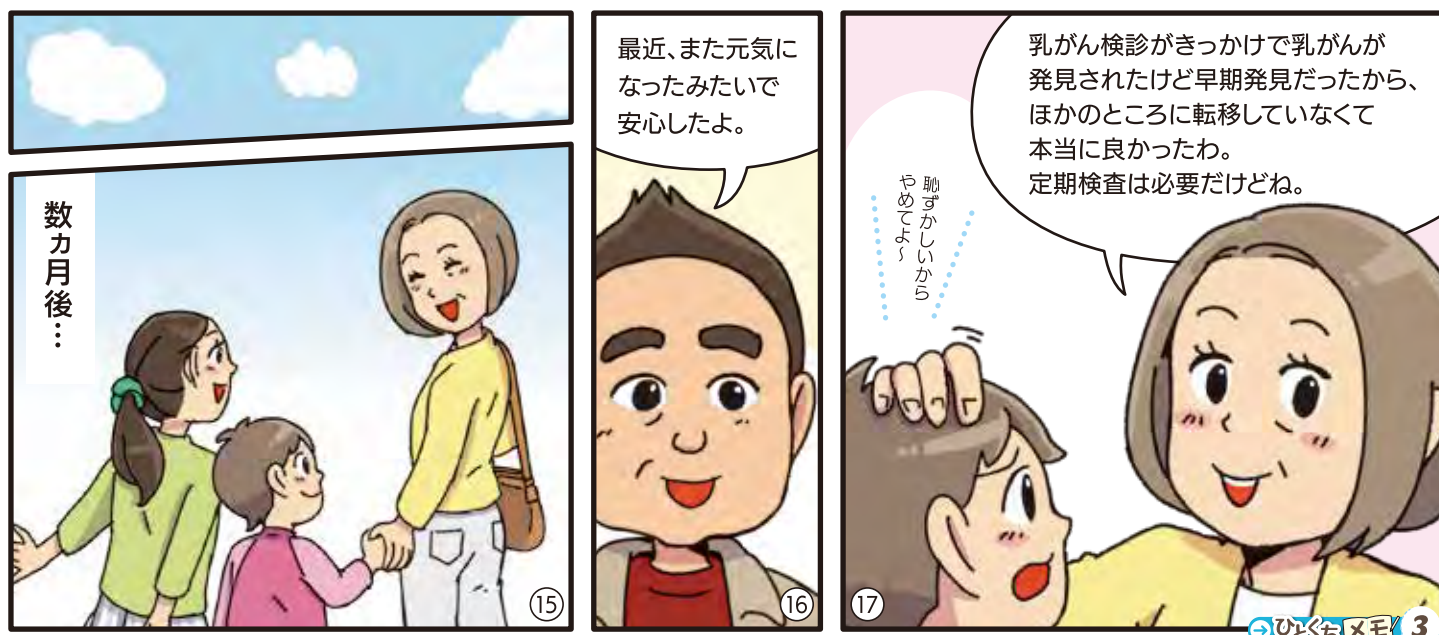
早期発見が大事!! がん検診に 行こう。



健康・予防 ひとくちメモ 2 早期発見すれば90%以上が治ります

年に1回、がん検診

個人通知が来なくても、対象であれば受けられます。詳しくは37ページをご覧ください。



健康・予防 ひとくちメモ 3 数字でみるがん

日本では**2**人に**1**人が、がんになると言われています

日本人の死亡原因の**約3割**ががんによるもので、**死因第1位**となっています。
現在、がんの半数が治り、早期発見であれば**約9割**は完治できると考えられています。
しかし、この早期の時期は、多くのがんで**1~2**年です。
そのため、**定期的にがん検診を受け、早期発見することが大切です。**



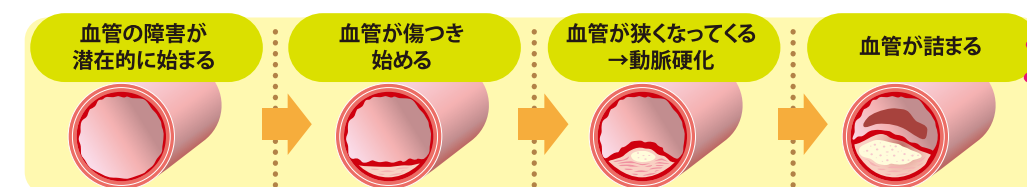
健康・予防に関するサービス



からだの管理をしっかりと

生活習慣病の予防

脳卒中や心筋梗塞などは血管が傷ついていくことで起こります。



脳卒中、
心筋梗塞、腎不全
などを発症する
生命の危険!!

糖尿病・高血圧・脂質異常(中性脂肪・コレステロールの異常)などを引き起こします

このとき、自覚症状はありません。健診結果から自分の血管の状態が分かります。

佐賀市では40歳~74歳の佐賀市国保加入者に特定健診を実施しています。被用者保険にご加入の人は、医療保険者に受診についてお問い合わせください。75歳以上の後期高齢者医療保険にご加入の人も、佐賀市国保の人と同様に受診できます。また、佐賀市では「30代の健診」として若い世代にも受診をお勧めしています。

自分の血管の状態を把握するためにも健診を受けましょう!



【検査項目】血液検査10項目、身体計測など(身長・体重・腹囲・血圧・尿検査)

生涯健康管理ファイル

保健師・管理栄養士が特定健診結果などを説明した上でお渡しするファイルです。個人の健診結果や生活習慣改善のための資料などを保管し、健康管理に活用することができます。

問い合わせ先 | 健康づくり課 ☎40-7281

健康相談

健診結果や食生活など健康に関する相談を保健師・管理栄養士がお受けします。

- 対象者…佐賀市に住民票がある人
- 受付方法…随時受け付けています。ご希望の人は下記へお電話ください。また、健診結果のご相談は、ご自身の健診結果をお手元に準備してお電話ください。

問い合わせ先 | 健康づくり課 ☎40-7281

地域福祉

高齢福祉

生活困窮

健康・予防

障がい福祉

がん検診

佐賀市民であれば年に1回、お得に受けられます。

●肺がん・結核検診

受けられる人	自己負担額	検診の内容
佐賀市に住民票があり、 年度内の年齢が40歳以上の人	無料	胸部X線検査

[注意事項など] 必要な人には3日間連続して痰の検査を実施します。結核検診は、肺がん検診を受診する65歳以上の人が対象です。

●胃がん検診

受けられる人	自己負担額	検診の内容
佐賀市に住民票があり、 年度内の年齢が40歳以上の人	無料	胃部X線検査(バリウム検査)

●大腸がん検診

受けられる人	自己負担額	検診の内容
佐賀市に住民票があり、 年度内の年齢が40歳以上の人	無料	便潜血検査 * 便に血が混じっていないか調べます

●前立腺がん検診 男性

受けられる人	自己負担額	検診の内容
佐賀市国保の特定健診、または後期高齢者健康 診査と同時に受診する人のうち、佐賀市に住民票 があり、年度内の年齢が50歳以上の人	500円	血液検査(PSA検査)

●子宮がん検診 女性

受けられる人	自己負担額	検診の内容
頸部検診／佐賀市に住民票があり、年度内の 年齢が20歳以上の人	毎日健診、支所健診：500円 医療機関：1,300円	視診・細胞診
頸部＋体部検診／佐賀市に住民票があり、年 度内の年齢が20歳以上の人のうち、過去6ヶ 月以内に不正出血のある人	医療機関：2,100円	
HPV検査／佐賀市に住民票があり、年度内の 年齢が30歳以上の人	1,000円	子宮頸がん検診で採取した細胞を 利用して検査を行うため、頸部検診 を同時に受診する人が対象です。

●乳がん検診 女性

受けられる人	自己負担額	検診の内容
佐賀市に住民票があり、 年度内の年齢が40歳以上の人	500円	マンモグラフィ検査

問い合わせ先 | 健康づくり課 ☎40-7281

30代の健診

●対象者

佐賀市に住民票があり、年度内年齢が30～39歳の人

●健診内容

身体計測、腹囲測定、血圧測定、血液検査(血中脂質、肝機能、血糖、腎機能)、尿検査、
肝炎ウイルス検査(初回受診のみ)

問い合わせ先 | 健康づくり課 ☎40-7281

特定健診

●対象者

40歳～74歳の佐賀市国民健康保険加入者
※佐賀市国保以外の方は、ご加入の健康保険組合等にお問い合わせください。

●健診内容

身体計測、腹囲測定、血圧測定、血液検査(血中脂質、肝機能、血糖、腎機能)、尿検査、内科診察

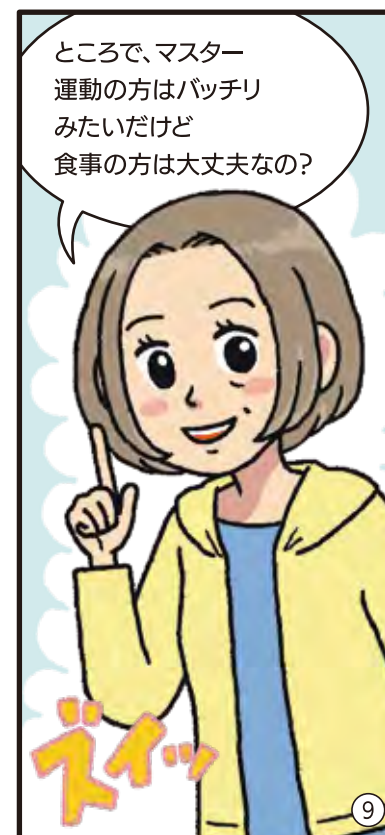
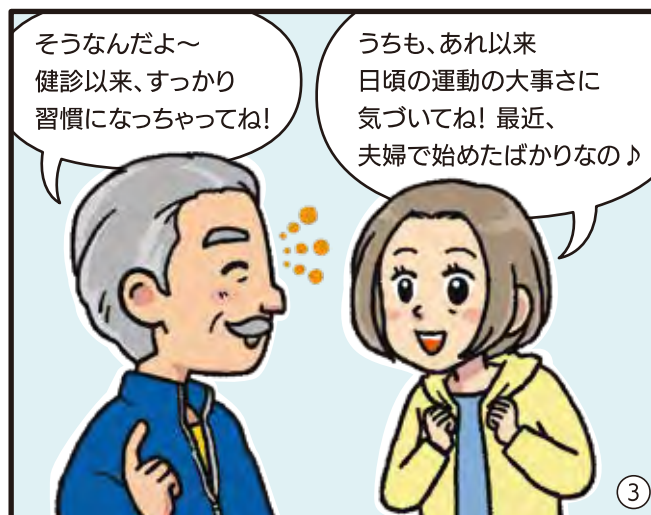
問い合わせ先 | 保険年金課 ☎40-7270

◆受診方法など(がん検診・特定健診等)

受診方法		予約先
医療機関	市内の健(検)診実施医療機関で診療時間内に受ける健診です。	健(検)診実施医療機関
毎日健診	佐賀県健診・検査センターで実施する健診です。 月曜～金曜まで毎日(土日は一部)実施しています。	佐賀県健診・検査センター ☎37-3314
支所健診	各支所で実施する健診です。 各支所で日程が決まっています。	佐賀県健診・検査センター ☎37-3315

※日程などの詳細は、「佐賀市健康ガイドブック」または市ホームページをご覧ください。

健康のコト!! 体も心も健康に★



健康・予防ひとくちメモ 4 健康増進のために運動を取り入れよう!

ふだんから元気なからだを動かすことで、糖尿病、心臓病、脳卒中、がん、ロコモ、うつ、認知症などになるリスクを下げるすることができます。例えば、今より10分多く、毎日からだを動かしてみましょう。

※治療中の方はかかりつけの医師にご相談ください。

佐賀市ウォーキングマップ

<https://www.city.saga.lg.jp/main/35877.html>

目標は、1日合計60分、元気にからだを動かすことです。高齢の方は、1日合計40分が目標です。これらを通じて、体力アップを目指しましょう。

18歳〜64歳

運動で体力アップ

65歳以上

1日8,000歩が目安です

+10 +10 +10 +10 +10

+10 +10 +10 +10 +10

じっとしている時間を減らして、1日合計40分は動きましょう

出典: アクティブガイド ―健康づくりのための身体活動指針― 厚生労働省健康局がん対策・健康増進課

健康・予防ひとくちメモ 5 美味しく楽しく食生活を改善しよう!

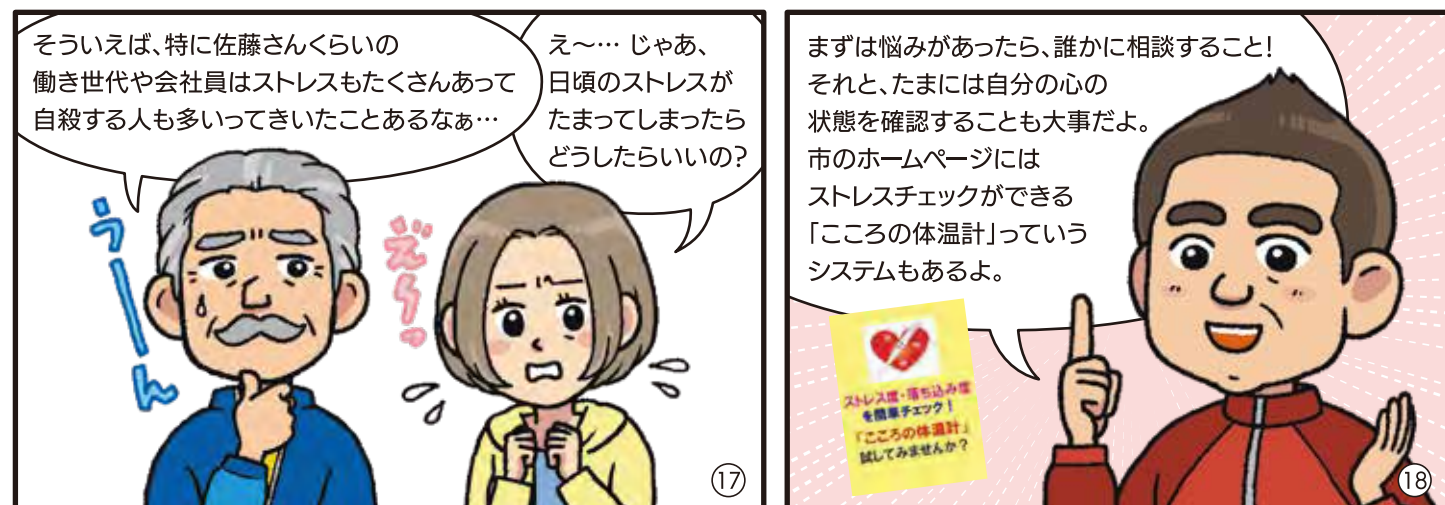
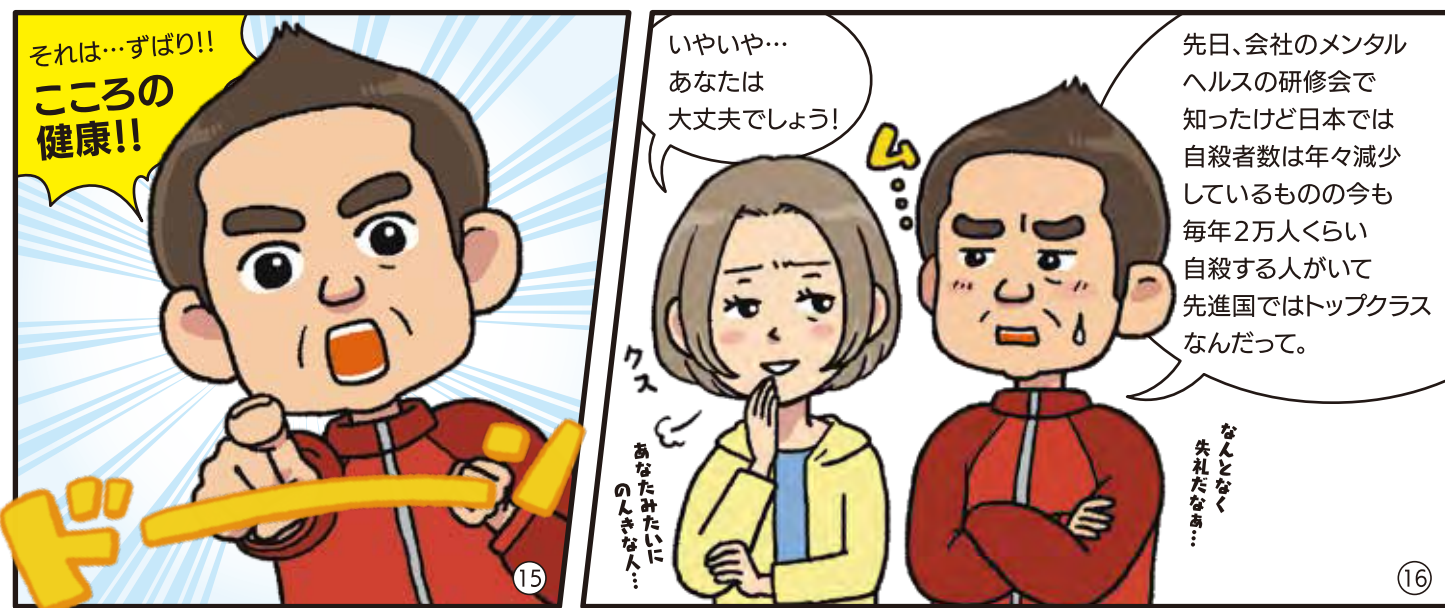
佐賀市ヘルシーレシピ

佐賀市では、生活習慣病予防などを目的に「適正エネルギー」「減塩」などに配慮した「ヘルシーレシピ」の普及を行っています。

市ホームページで紹介している他、レシピ本は健康づくり課の窓口で販売(300円/冊)しています。

<https://www.city.saga.lg.jp/main/17069.html>





健康・予防 ひとくちメモ 6 ゲートキーパーって何?

「ゲートキーパー」とは、自殺に向かおうとする人を食い止める“命の門番”です。自殺対策におけるゲートキーパーの役割は、身近な人の「こころのSOS」のサインに気づき、声をかけ、話を傾聴し、必要な支援につなげ、見守っていくことです。ちょっとした勇気と行動で、誰もが大切な命を守ることができるのです。

ゲートキーパーの役割

気づき: 家族や仲間の変化に気づいて、声をかける
傾聴: 本人の気持ちに寄り添い、耳を傾ける
つなぎ: 早めに専門家に相談するよう促す
見守り: 温かく寄り添いながら、じっとりと見守る



身体と心の健康

健康ひろげ隊(佐賀市健康推進員協議会)

自身の健康づくりを実践しながら、まわりの人にも健康づくりを広めるボランティアです。ウォーキングやラジオ体操等の地域活動や健康イベントなどを行っています。毎年、健康ひろげ隊の育成講座を開催しています。

- 対象者 …佐賀市内に居住(18歳以上)で、育成講座修了後に健康ひろげ隊として活動できる人
- 費用 …無料(ただし、講座により実費負担の場合あり)
- 参加方法 …年に1回(7月頃)市報などで募集します。

問い合わせ先 | 健康づくり課 ☎40-7283

佐賀市食生活改善推進員(ヘルスマイト)

「私たちの健康は私たちの手で」を合言葉に、身近な家庭や地域で食生活習慣を見直し、改善していきながら、健康づくりを推進していく、食のボランティアです。各校区で食の健康教室やヘルシーレシピの普及などを行っています。佐賀市では毎年、養成講座を開催しています。

- 対象者 …佐賀市内に居住の概ね70歳以下で、養成講座修了後に食生活改善推進員として活動できる人
- 費用 …1,500円程度(テキスト代等)
- 参加方法 …年に1回(8月頃)市報などで募集します。

問い合わせ先 | 健康づくり課 ☎40-7283

こころの体温計

携帯電話やパソコンから気軽にストレスチェックをすることができます。

こころの体温計

あなたの心の体温は?

本人モードは、ストレス・落ち込み度のチェックができます。
楽観主義のすすめ「こころのエンジン」いじめのサイン「守ってあげたい」他

携帯・スマホはこちらから
▼パソコンからは下記キーワードを検索してアクセス!
佐賀市 こころの体温計 検索
<https://fishbowlindex.jp/saga/>
※利用料は無料ですが、通信料は自己負担となります。

いのち支える相談窓口

- こころの健康相談統一ダイヤル(厚生労働省)
おこなう まるうよ こころ
0570-064-556
- 自殺総合対策推進センターホームページ(都道府県及び政令指定都市等の相談窓口一覧)
<https://jssc.ncnp.go.jp/information/madoguchi.php>
- 佐賀市ホームページ(こころの相談窓口)
<https://www.city.saga.lg.jp/main/35698.html>