

健診で守る!! 自分の大事な体



あなたは毎年、健康診査(健診)を受けていますか。自分の健康状態を知るための健診は生活習慣を見直すきっかけとなります。伯耆町では、毎年町民の方を対象に住民健診を行っています。健診の日程は広報や健康カレンダーに掲載しています。日程を確認し年に1度は健診を受け、自分の健康について考えましょう。

多くの人が高血圧症や糖尿病、脂質異常症、肥満など複数の生活習慣病を抱えています。生活習慣病は自覚症状がないため、そのままにしておくと脳梗塞や心筋梗塞を発症する危険性があります。年に1度は健診を受診し、自分の体の状態を確認することが大切です。次の3つのポイントを心がけて、生活習慣病の重症化を防ぎましょう。



生活習慣病をそのままにしておくと心筋梗塞、脳梗塞の危険があります



ポイント1
年に1度は健診を受診

「特定健康診査」の受診率は41%前後で半数以上の人が未受診です。国民健康保険に加入している人は町が実施する住民健診を受けることができます。国民健康保険加入者で、健診の申し込みをしていない人も、健診当日に受付を行いますので、ぜひ各会場で受診してください。



■ 伯耆町 国民健康保険特定健康診査の結果 (H24年~ H28年)

| | H24 | H25 | H26 | H27 | H28 |
|------|-------|-------|-------|-------|-------|
| 対象者数 | 2,158 | 2,190 | 2,203 | 2,182 | 2,368 |
| 受診者数 | 912 | 918 | 936 | 932 | 949 |
| 受診率 | 42.3% | 41.9% | 42.5% | 42.7% | 40.1% |

※人間ドック含む

ポイント2
結果に応じて生活改善

健診結果から、生活習慣病の発症や重症化予防のため生活習慣の改善が必要と判断された場合、健診結果に合わせて生活習慣を見直すことが大切です。自覚症状がないからといって、そのままにしませんか。日々の生活を振り返り、できることから始めましょう。

● 伯耆町では、保健師や栄養士による個別相談を随時行っています。
● 個別健康相談を希望の集落は、お気軽にご相談ください。

ポイント3
健診結果を持って医療機関を受診

健診を受け終わって、そのままにいませんか。健診結果が、精密検査になった人、数値が基準値より大きく外れた人には、保健師が紹介状を書き、健診結果に同封しています。忙しくて受診できない、結果が分かるのが怖いなど、様々な思いはあると思いますが、健診後の受診が1番大切です。治療を行うことで、治る疾患がありますので、まずは医療機関を受診しましょう。

肝炎ウイルス検査を受けましょう!
7月24日~7月30日は肝臓週間です

国は、7月24日から30日を肝臓週間として、ウイルス肝炎をはじめ肝疾患の啓発活動を推進しています。また、WHOが定めた「世界肝炎デー」と同じ日の7月28日を「日本肝炎デー」と定め、感染予防のための普及啓発活動、情報提供を推進しています。



肝がん撲滅運動

肝がんの予防と啓発、肝炎ウイルス陽性者の早期発見を目指し市民公開講座が開催されます。当日は、肝炎ウイルス検査を無料で実施しますので、ぜひご参加ください。

市民公開講座

と き 7月23日(日)

と ころ 13時~16時

米子市福祉保健総合センター

ふれあいの里(米子市)

対象者 一般県民 約150名

講座概要

・肝炎ウイルス対策と

肝がん予防について

・「肝臓にやさしい食事」

・「肝臓がんについて」

同日開催

肝炎ウイルス無料検査

14時50分~16時 要事前申込(先着30名)

対象者

・過去に肝炎ウイルス検査を受けた事が無い方

・市町村健診などにおいて受診機会が無い方

申込み先 米子保健所(米子市東福原1-1-45)

電話 0859-1311-9317

伯耆町では、40歳以上の人を対象に住民健診で肝炎ウイルス検査を実施しています。対象は過去に町の肝炎ウイルス検査を受けたことが無い人です。健康手帳を確認し、未受診だった場合は、健診会場でウイルス検査を受けてください。

問い合わせ先

健康対策課

健康増進室

TEL 0859-6815536