



乳がん・子宮頸がん検診 無料クーポン

対象者には、6月に無料クーポン券を送付しています。

有効期限は3月31日となっておりますが、12月以降は予約ができませんので、まだ検診を受けていない人は、早めに受診してください。

クーポン券が届く前に検診を受けた人などは、償還払いでもできますので、問い合わせてください。

問合せ 保健センター

(☎463・6001)



40～74歳の国民健康保険加入のみなさんへ

特定健診は生活習慣病の早期発見だけでなく、治療している人も重症化予防のために受けることができます。主治医にご相談ください。

受診期間

- ①医療機関で受診する場合…来年3月末まで
- ②保健センターで受診する場合…来年1月27日(金)・29日(日)・31日(火)

申込

- ①直接、特定健診医療機関（送付する受診券に同封のパンフレットに掲載）へ
- ②来年1月24日(火)まで（日曜日、祝日、年末年始除く）の午前8時30分～午後7時に ☎0120-611-007（聴覚障害者用Fax072-800-7152）へ

※いずれも受診券が必要です。受診券がない人は問い合わせてください。

問合せ

- 受診券などに関すること…国保年金課
- 健診内容に関すること…保健センター（☎463-6001）



特定健診について

厚生労働省によれば、平成27年の日本人の死因の第1位は悪性新生物（がん）、第2位は心疾患、第3位は肺炎、第4位は脳血管疾患（脳卒中）です。我が国の死因の3割近くを占める心疾患や脳血管疾患の背景には、高血圧症、脂質異常症や糖尿病などの疾患や、これが内臓脂肪の蓄積によって起こるメタボリックシンドローム（メタボ）があります。これらの生活習慣病は大阪府、特に泉州地域では高頻度であるにもかかわらず、健診受診率が低いために、発見されず、その結果死亡率の増加に繋がってしまっているのが現状です。このような状況から、泉佐野市は本年3月23日に健康都市を宣言しました。これは市民のみなさんに食育や運動など、健康に関する取組に一層励んでいただき、生活習慣を改善することにより健康で活力ある地域づくりを築くことを目的としています。健康寿命を延ばすためには、常日頃から自らの健康状態を知ることが大切です。

泉佐野市の特定健診では国の定めた基本項目（身長・体重、腹囲、尿検査、血圧、脂質、肝機能、血糖）以外に、貧血、心電図、腎機能検査も追加されていますので、心血管病になりやすい人を見つけて、よりきめ細やかな生活習慣の改善を行うことができます。高血圧症、脂質異常症や糖尿病などは症状がでにくく、気が付かない間に全身の血管にダメージを与えます。内臓に脂肪が溜まることによって、高血圧症、脂質異常症や糖尿病などの動脈硬化の危険因子を複数合併し、メタボと呼ばれる極めて動脈硬化が進みやすい状況に陥ります。特定健診では臍の高さでの腹囲を測定しますので、内臓脂肪の溜まり具合が評価できます。内臓脂肪が溜まって、動脈硬化の危険因子を複数持っている場合には、カロリー制限、飲酒制限、有酸素運動などを継続して行えば内臓脂肪を減らすことができますので、その結果高血圧症、脂質異常症や糖尿病なども改善し、薬を飲まなくても済む場合もあります。生活習慣改善には必ずしも費用がかかりませんので、極めて経済的に健康な身体を取り戻すことができます。40～74歳の国民健康保険加入者は年1回無料で特定健診を受けることができますので、お近くの医療機関でぜひ特定健診を受けて頂き、動脈硬化の元になる芽を早期に見つけて健康長寿を楽しみましょう。

地方独立行政法人りんくう総合医療センター副理事長・病院長

山下静也