

予防ポイント2

日常生活を振り返ろう

①運動不足は適度な運動で解消(4面をご覧ください)

②適正飲酒と禁煙

・アルコールは適量で～週に2日は休肝日!

アルコールの過剰摂取は、血圧を高め、エネルギー過多による肥満や、脂肪肝、糖尿病、胃潰瘍の原因に

ワインなら
グラス2杯
(240ml)焼酎なら
1/2合
(90ml)ビールなら
中ビン1本
(500ml)

・禁煙にチャレンジ!

喫煙による健康への影響は、こうとう喉頭がん、肺がん、食道がんをはじめ、全身に及びます。自分で禁煙するのが難しい人は、医療機関が行う禁煙外来の利用を

③ストレスや疲れを上手に解消

過剰なストレスは血管を収縮させるため、血圧が上昇します。自分が一番リラックスできる方法で、一日の疲れの解消を



十分な睡眠



入浴



楽しい趣味



予防ポイント3

健(検)診を受診しよう～早期発見、早期治療のために

生活習慣病は自覚症状がほとんどないため、健(検)診などで初めて気付くことが多いようです。年に1回は必ず受診しましょう。

※受診料は各医療保険者で異なります。また、助成制度もありますので、詳しくは、特定健診はご加入中の医療保険者(本市国保の人は国民健康保険課216-1228)、がん検診は保健予防課258-2341にお問い合わせください。なお、2月の健(検)診日などは20面をご覧ください。

特定健診

特定健診とは、メタボリック(内臓脂肪)症候群の早期発見と予防のため、40歳～74歳の人を対象に行う健診のこと。

【健診の流れ】

①日時・場所を決める

受診券送付時に同封した案内を確認する
※予約の要・不要は医療保険者により異なります

②健診を受ける

当日は受診券と保険証をお持ちください

③結果を受け取る

健診結果と同時に、一人一人にあった健康づくりに関する情報が提供されます

結果を無駄にしないで!

・異常があったときは、早めに治療を

治療が必要にも関わらず、未治療の人の割合が、本市(国保)は全国平均の約3倍です。少しでも異常があったときは早めに治療をしましょう

・必要な人は保健指導に参加を

生活習慣病のリスクが高い人には、特定保健指導の案内を送付します

特定健診Q & A

Q. 特定健診を受けないと、保険税(料)がアップするって本当?

A. 本当です。受診者が少ないと、保険税(料)が上がる可能性があります(各健康保険共通)

特定健診・特定保健指導の受診率などの目標を達成しない医療保険者には後期高齢者医療制度への支援金が増額され、その結果、加入者の保険税(料)が増額される可能性があります

がん検診

市の各保健センター・地域の公民館などで受診する集団検診や医療機関で実施する個別検診があります。

集団検診のうち、胃がん、腹部超音波、子宮がん、乳がんは予約が必要で(がん検診専用ダイヤル214-5489(FAX保健予防課258-2392))。

経験したからこそ伝えたい～検診の大切さ

2年前に受けた検診で乳がんが見つかり、手術しました。その前から検査にはひっかかっていたものの、自覚症状もなく、忙しさと“大したことはない”という思い込みで、1年以上放置。発見時は初期より少し進んだ状況でした。その後、手術と約半年の治療を乗り越え、今では発見前のように元気に働いています。

実際に経験し、年に最低1回は検診を受診すること、結果を放置せず納得いくまで検査をすることの大切さを心から実感しました。また、がんが見つかったとしても早期発見・治療が本当に大切なんだと…。治療方法も医療費も大きく違いが出てくるんです。

現在、乳がんの予防啓発や患者の就労支援など行うNPO法人「あなただけの乳がんではなく」の会員としても活動しています。自分の経験が、少しでも人の役に立てばうれしいですね。

打越 理香さん
(下福元町)

がん検診Q & A

Q. 特定健診を受けていれば、がんも発見できる?

A. 特定健診はメタボリック(内臓脂肪)症候群の早期発見と予防が目的のため、がん検診は別途受診が必要です

健康で明るい毎日を!

元日から雪がちらつくなど、今年も寒い日が続いています。冬は外出や入浴時の急激な温度変化により血圧が大きく変動し、脳卒中や心筋梗塞を起すリスクが高まります。

直近の調査によると、鹿児島県の脳卒中死亡率は全国平均の1.4倍と大変高い割合になっています。脳卒中や心臓病などのいわゆる「生活習慣病」は、日頃の食生活や運動不足などが原因で発症する病気です。

本市ではこれらの病気の予防として「メタボリック(内臓脂肪)症候群」に着目した特定健康診査の受診を推進しています。平成25年度における本市国民健康保険加入者の受診率は29.1%と非常に低いのが現状です。

私も毎年健診を受けていますが、最近お腹回りが気になるため、バランスの良い食事やウォーキングなどの身近にできる運動で生活習慣病予防に努めています。

立春〜受験シーズン到来

2月4日は立春です。前日の節分で、暦の上では冬もお別れです。これから、梅の花がほころび、木の芽もふくらみ始め、少しずつ春の訪れを感じる季節となります。この時期は受験シーズンでもあります。受験生の皆さんは、志望校への入学を目指し、最後の追い込みをしているところでしょう。

初詣でお守りや絵馬に願いを込めて合格祈願をされた受験生も多いと思います。JR喜入駅では、「喜び入る」ということから、切符が受験生のお守りとして人気があるようです。また、交通局では、オリジナルグッズを購入された方に、市電の車輪の空転を防ぐ砂を「すべらない砂」として差し上げています。

目標に向かって頑張る受験生を見ていると、昔の話になりますが、私も受験の頃を思い出します。当時は、とにかく風邪をひかないように、体調を崩さないように気を付けていました。母が作ってくれた生姜湯を飲みながら体を温かくして、机に向かっていたことが懐かしい記憶としてよみがえります。

努力は自信につながると思います。受験生の皆さんが、本番でこれまでの努力の成果を発揮できるように心から応援しています。

鹿児島市長
森 博 幸