



西区 人口:156,368人(-84) 男:75,186人(-35) 女:81,182人(-49) 世帯数:69,369世帯(-32) ※令和2年8月末現在(カッコ内は前月比、住民基本台帳による) 面積94.09km²

ずっと元気であるために

問い合わせ 西区 健康福祉課 健康増進係(☎025-264-7433)

日常生活に支障のない期間である「健康寿命」を延伸し、「平均寿命」との差を減らすことで、いつまでも元気に暮らすことができ、社会保障負担の軽減も期待できます。特定健診やがん検診を受診して、健康について考えませんか。

特定健診を受診しましょう

- 特定健診は、40歳以上の人を対象に、メタボリックシンドローム(メタボ)の予防・解消に重点をおいた健診です。
- メタボの診断基準は、「内臓脂肪肥満」と「高血圧」・「脂質異常」・「高血糖」のいずれか2つ以上の状態です。

普段の過ごし方の改善が健康のカギ

- 日本人の死亡原因は生活習慣病が約6割を占めます。
- 生活習慣病は食生活の乱れや運動不足、過度のストレスなどが原因で発症する病気です。
- 生活習慣病は自覚症状がないため、気付かないうちにより重い病気を引き起こすことがあります。
- 健診を活用して、自分の体を見直しましょう。



特定保健指導で生活改善しましょう

- 健診の結果から、特に生活習慣病の発症リスクが高い人に対して、保健師、管理栄養士などが生活習慣を見直すお手伝いを無料で行います。
- 特定保健指導を受けた人は受けていない人と比べ、3年後にメタボと診断される割合を約3割減少しています。
- 特定保健指導の対象でない人で、健康について見直したい人は、本紙2面掲載の「10月の成人健康相談」を活用ください。



受診方法

- 特定健診を受診する場合は、ことし3月末に発送した健康案内冊子「検診いつ得?」をご覧ください。

※社会保険加入者は、健康保険証の発行元にご確認ください。

健康だと思っているときこそ健診を



食生活改善推進委員 西支部長 米山榮子さん

毎年特定健診を受診すると、わずかな体の変化に気づき、悪化を防げます。健康だと思っているときこそ健診を受診しましょう。また、普段の生活でもよく笑ったり、食後に軽い運動をしたりなど、ちょっとした意識で自分や家族の健康を守ることができますよ。

がん検診を受診しましょう

日本人の2人に1人が「がん」にかかり、3人に1人が「がん」で亡くなっています。日ごろ、健康だと感じていても初期の「がん」は自覚症状のないまま進行するものもあります。定期的な検診で早めに発見し、治療をしましょう。

がん罹患率が全国より高い

年齢調整罹患率比較(人口10万人対)

	全部位	胃	大腸	肺	乳房	子宮頸
新潟県	490.9	74.7	87.8	47.0	115.6	65.0
全国	463.8	48.2	80.8	44.5	117.2	55.5

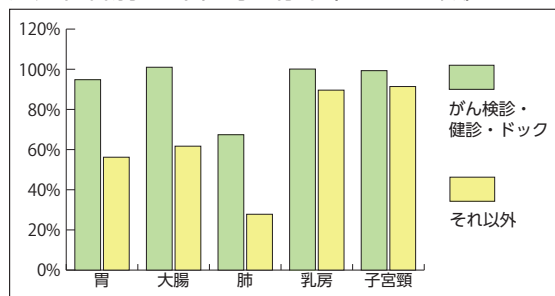
出典：新潟県のがん登録(平成28年標準集計)

新潟県はがん罹患率が高いことから、がん検診を受診して早期発見に努めましょう。



早期にがんを発見しましょう

発見経緯別 5年相対生存率(届出患者数)



出典：新潟県のがん登録(平成28年標準集計)

がん検診の段階で早期発見された場合と自覚症状が出てから発見された場合とでは、生存率は大きく異なります。また、発見が遅くなりがんが進行することで、生存率が低下するほか、将来の不安や治療の副作用による体の負担、治療費などが増えます。

肺がん・胃がん集団検診を追加実施します

対象 職場などで受診の機会のない40歳以上の人
持ち物 受診券、健康保険証、個人記録表、自己負担金(胃がん検診のみ)
問い合わせ 保健所健康増進課(☎025-212-8162)

肺がん検診

10月	予約開始日
5日(月)	9月25日(金)
14日(水)、19日(月)、22日(木)	10月2日(金)
28日(水)、31日(土)	10月8日(木)

胃がん・肺がんセット検診

10月	予約開始日
6日(火)	9月25日(金)
15日(木)、21日(水)	10月2日(金)
27日(火)、29日(木)	10月8日(木)

時間 午後2時～4時(31日(土)のみ午前9時～11時) : 時間 午前9時～11時

会場 県保健衛生センター成人病検診センター(中央区川岸町2) : 会場 市医師会メジカルセンター(中央区紫竹山3)

定員 各日先着40人 : 定員 各日先着20人

申し込み 電話で会場(平日午前9時～午後4時30分 ☎025-333-8328・025-267-6323) : 申し込み 電話で会場(平日午前9時～午後4時30分 ☎025-240-4134)

※申込時はお手元に受診券をご用意ください

通常実施している肺がん・胃がん・乳がんの検診日程については、令和2年6月21日発行の西区役所だより第317号(右の二次元コード)をご確認ください。



- 今号掲載の情報は9月14日時点のものです。状況により催し等を中止する場合があります。
- 催しの開催状況はそれぞれの問い合わせ先までご確認ください。
- 催しに参加する場合は、マスクの着用などの「新しい生活様式」の実践をお願いします。