

健(検)診のススメ!



私たち、
保健師からの

保健師からのアドバイス



20歳代
定期的に健診を受ける習慣を自分の健康を過信しがちな年代です。少しでも若いうちから健(検)診を受けましょう。また、女性はダイエットを気にするあまり、カロリーコントロールをして、貧血になりがちです。バランスの良い食事を心掛けましょう。

おススメ健(検)診
・ぴちぴち健診
・子宮頸がん検診(女性)

30歳代

将来の生活習慣病に注意!

仕事も家の事も忙しく、自分のことは後回しになりがちです。男性は、メタボリックシンドローム予備軍であると診断される人が増え、女性は子宮筋腫や子宮内膜症といった女性特有の病気が増加する傾向にあります。将来のためにも、健(検)診を必ず受けましょう。

おススメ健(検)診
・ぴちぴち健診
・子宮頸がん検診(女性)

40歳代

健康リスクが高まる年代です

がんの早期発見を心掛ける必要がある年代です。特に注意したいのは、胃・肺・大腸です。また、40歳代後半になると、高血圧などの生活習慣病が増加し、肥満やメタボが他の重大な疾患を誘引することとなるため、注意しましょう。

おススメ健(検)診
・特定健診
・がん検診(胃・肺・大腸・前立腺・乳・子宮頸)



50歳代

さまざまな病気が出てくる年代です

40歳代までの病気に加え、男性は加齢黄斑変性、女性は骨粗しょう症に気を付けましょう。また、更年期を迎えるとホルモンのバランスが大きく変わるため、コレステロール値や血圧に注意が必要です。

おススメ健(検)診
・特定健診
・がん検診(胃・肺・大腸・前立腺・乳・子宮頸)

毎年健診を定着させ、全身チェック!

特に判断力の低下や物忘れ、運動能力の低下には気を付けましょう。退職することで体や頭を使う機会が減少します。毎日の運動を欠かさず、趣味などに没頭することで知的好奇心を刺激することが大切です。

おススメ健(検)診
・特定健診
・がん検診(胃・肺・大腸・前立腺・乳・子宮頸)

若い女性に多い、がん
20・30歳代の女性に急増している「子宮頸がん」、40歳代に多い「乳がん」は、早期発見であるほど治癒率が高くなっています。先進国では、女性のがんによる死亡者数は約20年前から減少しているのに対し、日本では増え続けています。この背景の一つは、がん検診の受診率の低さにあります。市の26年度乳がん検診受診率は18・1%で、府平均以下です。また、子宮頸がん検診

〈交野市の子宮頸がん検診〉

年度	受診率	受診者総数 (20・30歳代受診者数)
22年度	23.9%	2,374人(870人)
23年度	21.6%	1,895人(703人)
24年度	19.8%	1,887人(638人)
25年度	19.3%	1,830人(587人)
26年度	17.3%	1,475人(261人)

受診率は左表のとおり、26年度は17・3%と府内でも低い受診率となっています。

センター健(検)診 追加募集

がんは早期には、ほとんど自覚症状がありません。早期発見のためにも、2年に1回は検診を受けましょう。

とき
▽10月29日(木)午後
▽11月17日(火)午後

ところ ゆうゆうセンター1階 健康増進センター

内容 乳がん検診

申し込み 10月1日(木)から先着順で、健康増進課

働く世代のための土曜健(検)診

平日に受診できない人や、今までに受診したことがない人におすすめです。

とき 11月28日(土)午前中
対象 16～64歳の市民
ところ ゆうゆうセンター1階 健康増進センター

健(検)診項目 特定健診(国保加入者のみ)、ぴちぴち健診、がん検診(胃・肺・大腸・前立腺・乳・子宮頸)、肝炎ウイルス検診

※胃がん検診受診者のみ追加で、胃リスク検診(血液検査)が受診可能
※費用や検査方法などの詳細は、「わが家の健康管理」をご覧ください。

申し込み・問い合わせ 10月1日(木)午前9時から先着順で、健康増進課(Tel 893・6405)



〈交野市のぴちぴち健診〉

年度	受診者数
22年度	199人
23年度	186人
24年度	262人
25年度	224人
26年度	171人

16歳以上39歳以下と、40歳以上の医療保険未加入の市民を対象に実施している「ぴちぴち健診」の受診者は、左表のとおり22年度から200人前後で、横ばいの状態が続いています。特に26年度の受診率は0・8%で、とても低くなっているのが現状です。若いときは無理をしても大丈夫だと思いがちですが、病気が自覚症状として現れる前

若い人の健(検)診

毎年、健(検)診や人間ドックを受けていますか? 忙しい、自分は健康、受診の必要はないなど、自己判断をしている人は要注意です。健(検)診について理解し、健康管理を始めましょう。問い合わせ 健康増進課(Tel 893・6405)

に、自分の身体の調子を知っておくことは、自分自身と家族など周りの人への大切な配慮でもあります。元気な今こそ、健診を受けましょう。

ぴちぴち健診
忙しいからといって健康管理を怠ると、気付かないうちに生活習慣病が進んでいるかもしれません。いつまでも健康でいるために、年に1回は健康について考える日をつけましょう。



健診内容

問診、心電図検査、尿検査、血液検査、腹囲測定、身体測定、血圧測定
※がん検診も、同日に受診可能です。

費用 1,000円

申し込み・問い合わせ 健康増進課

十健(検)診のススメ!

①土曜日にがん検診を実施している医療機関や、予約なしでも受診できる医療機関

「健診」と「検診」どう違う?

「健診」→ 健康診断のことで、病気の発生そのものを予防することを目的に、健康であるか・病気の危険因子があるか否かを確かめるものです。
「検診」→ 特定の病気だけを早期発見・早期治療することを目的にしているものです。

もありません。

②健(検)診は、がんや生活習慣病などの病気を早期に発見できるだけでなく、病気になる手前の段階で生活習慣に対するアドバイスを受けることで、病気を未然に防ぐ効果があります。

③今年が「異常なし」だからといって、来年も「異常なし」とは限りません。毎年の結果から、数値を見比べることで、生活習慣病の芽がないかどうかをチェックするのが健(検)診です。健(検)診をきっかけにして、生活習慣を見直すことが大事です。

