

西宮市が実施するがん検診等について

■各種がん検診

がんは日本人の死因の第1位を占めており、亡くなる方の3人に1人はがんで亡くなられています。がん死亡は今後も増加すると予測されますが、一方、がんの治療も大いに進歩し、今ではがんも治せる病気になるにつれ、早期発見・早期治療が大切です。

●肺がん検診
▽対象：40歳以上▽内容：胸部X線間接撮影・希望により喀痰検査(痰の細胞診検査)あり

●胃がん検診
▽対象：40歳以上▽内容：胃部X線間接撮影

●大腸がん検診
▽対象：40歳以上▽内容：便潜血反応検査(二日法)

●結核検診
▽対象：15歳以上

●子宮頸がん検診
▽対象：30歳以上女性▽内容：子宮頸部細胞診

●肝臓ウイルス検査
▽対象：40歳以上75歳まで▽内容：過去に肝炎ウイルス検査を受けたことがない方▽内容：B型及びC型肝炎ウイルスの血液検査(HBs抗原検査・HCV抗体)

●歯周疾患検診
▽対象：40歳・50歳・60歳▽70歳※該当者には、ハガキでお知らせします。

●骨粗しょう症検診
▽対象：30歳以上女性▽内容：子宮頸部細胞診

●骨粗しょう症検診
▽対象：30歳以上女性▽内容：子宮頸部細胞診

●骨粗しょう症検診
▽対象：30歳以上女性▽内容：子宮頸部細胞診

●骨粗しょう症検診
▽対象：30歳以上女性▽内容：子宮頸部細胞診

●乳がん検診(マンモグラフィ併用)

▽対象：40歳以上女性隔年度▽内容：乳房X線撮影(マンモグラフィ)と視触診

●子宮頸がん検診
▽対象：30歳以上女性▽内容：子宮頸部細胞診

●骨粗しょう症検診
▽対象：30歳以上女性▽内容：かかとの骨密度超音波測定

●医療機関で受診できるがん検診等の内容

医療機関でのがん検診・肝炎ウイルス検査を希望の方は、各指定医療機関で受診してください。指定医療機関は、保健所のホームページ等で、ご確認ください。

●大腸がん検診
▽対象：40歳以上▽内容：便潜血反応検査(二日法)

●乳がん検診(マンモグラフィ併用)
▽対象：40歳以上女性隔年度▽内容：乳房X線撮影(マンモグラフィ)と視触診

●子宮頸がん検診
▽対象：30歳以上女性▽内容：子宮頸部細胞診

●肝臓ウイルス検査
▽対象：40歳以上75歳まで▽内容：過去に肝炎ウイルス検査を受けたことがない方▽内容：B型及びC型肝炎ウイルスの血液検査(HBs抗原検査・HCV抗体)

●歯周疾患検診
▽対象：40歳・50歳・60歳▽70歳※該当者には、ハガキでお知らせします。

●骨粗しょう症検診
▽対象：30歳以上女性▽内容：子宮頸部細胞診

●骨粗しょう症検診
▽対象：30歳以上女性▽内容：子宮頸部細胞診

●骨粗しょう症検診
▽対象：30歳以上女性▽内容：子宮頸部細胞診

●骨粗しょう症検診
▽対象：30歳以上女性▽内容：子宮頸部細胞診

*検診時に精密な検査や治療が必要となった場合は、保険診療となります。念のため、健康保険証をご持参ください。なお、自覚症状のある方は、医療機関での診察(保険診療)をおすすめします。

★詳しくは西宮市保健サービス課(0798・35・3127)までお問い合わせください。

年に1度は健康診断セルフチェックを大切に

がん予防は毎日の生活習慣から

早期発見は年に1度のがん検診で

「にしのみや健康づくり21」市民行動指標

西宮市保健所では、早死を減らし、寝たきりにならないで生活できる期間(健康寿命)を伸ばすことを目的に「にしのみや健康づくり21」を推進しています。

保健サービス課では、メタボリックシンドローム・歯周疾患・骨粗しょう症・タバコの害等生活習慣病に関する予防講座や健康づくりのための講座を実施します。

※各種講座・健康相談の詳細については、毎月の保健だよりをご覧ください。

★詳しくは西宮市保健サービス課(0798・35・3127)までお問い合わせください。

●生活機能評価の検査項目

●生活機能評価の検査項目

●生活機能評価の検査項目

●生活機能評価の検査項目

●生活機能評価の検査項目

生活機能評価について

■「生活機能評価」を行います

生活機能が低下し、要支援・要介護になるおそれの高い方(特定高齢者)を把握するために「生活機能評価」を実施します。

対象者は65歳以上の介護保険第1号被保険者で、要介護1～5の認定を受けていない方です。

該当される方には、受診券の受診可能な健診名として「生活機能評価」が記載されます。

受診時は必ず受診券とお持ちください。

■受診方法
65歳以上で「西宮市国民健康保険特定健康診査」「健康診査」「後期高齢者健康診査」「西宮市国民健康保険総合健康診査(人間ドック)」を受診される方につきましては、「生活機能評価」が同時に受診できます。

また、65歳～74歳で職場の医療保険等に加入されている方(被扶養者含む)につきましては、「生活機能評価」を単独で受診していただく予定です。

参加についてはお住まいの地区の地域包括支援センターへご相談ください。

詳しくは長寿福祉グループ(0798・35・3079)までお問い合わせください。

※生活機能評価の受診方法は、4月10日号の特集号で詳しくご案内します。

※一定の基準を満たした方に次の検査を行います。

●心電図検査

●貧血検査

●血清アルブミン

●生活機能評価の検査項目

メタボリックシンドロームをご存知ですか

■メタボリックシンドロームって何?

「メタボリックシンドローム(内臓脂肪症候群)」とは、偏った食生活や運動不足等の不健康な生活習慣によって内臓脂肪が蓄積し、「高血圧」「高血糖」「脂質異常(高脂血症)」といった生活習慣病の危険因子を併せ持っている状態をいいます。

この状態になることを予防するためには、活動的で生きがいのある生活を送ることができるよう支援します。

参加についてはお住まいの地区の地域包括支援センターへご相談ください。

詳しくは長寿福祉グループ(0798・35・3079)までお問い合わせください。

※生活機能評価の受診方法は、4月10日号の特集号で詳しくご案内します。

※一定の基準を満たした方に次の検査を行います。

●心電図検査

●貧血検査

●血清アルブミン

●生活機能評価の検査項目

●生活機能評価の検査項目

●生活機能評価の検査項目

●生活機能評価の検査項目

●生活機能評価の検査項目

■内臓脂肪はどのように解消する?

■内臓脂肪はどのように解消する?

内臓脂肪は、たまりやすく、減らしやすい特徴を持っていて、食事や生活習慣等の生活習慣をコントロールすることで解消しやすくなります。

内臓脂肪を解消するための生活習慣に関する助言は、西宮市の健康相談や平成20年度からの特定保健指導で受けることができます。

西宮市が行う特定保健指導は、平成20年度の西宮市国民健康保険特定健康診査を受診された方で、メタボリックシンドロームの該当者とその予備群の方に行います。

特定保健指導には、「積極的支援」「動機づけ支援」があります。

その対象となる方については、左上の「特定保健指導の対象者の選定」の表をご確認ください。

※高血圧、高血糖、脂質異常に関して服薬中の方は、特定保健指導の対象者とはなりません。

※追加リスクとは・・・

①血糖 空腹時血糖100mg/dl以上または/かつHbA1c5.2%以上

②脂質 中性脂肪150mg/dl以上または/かつHDLコレステロール40mg/dl未満

③血圧 収縮期血圧130mmHg以上または/かつ拡張期血圧85mmHg以上

●生活機能評価の検査項目

●生活機能評価の検査項目

●生活機能評価の検査項目

●生活機能評価の検査項目