



## 特定健診&がん検診を受けよう！ ～生活習慣病の予防と早期発見のために～

脳血管疾患や心疾患を招く高血圧、脂質異常症、糖尿病や、がんなどの生活習慣病は、**初期の段階では特に自覚症状がないことが多い**ため、いつの間にか病気が進行してしまう危険があります。そのため、定期的に健（検）診を受けて自分自身の健康状態を常に正しく把握することが、**生活習慣病の早期発見・治療**に重要です。

ご存じですか？

安足地区は  
**健（検）診受診率が低い**  
地域です！



安足管内の特定健診受診率（2022年）出典：栃木県特定健康診査・特定保健指導実施状況報告書（令和5年3月作成）

### 特定健診とは？

メタボリックシンドロームに着目した健診で、対象は40歳以上75歳未満の方です。職場や地域で毎年実施されています。



### 受診のメリット

- 1 自分自身の健康状態を把握できる！
- 2 健診結果を踏まえ、現在の健康状態に合ったアドバイスなどが受けられる！
- 3 疾病予防によって、いつまでも健やかな生活を送ることにつながる！



### がん検診の対象は？

特に自覚症状のない健康な方です。

### 日本で推奨されているがん検診は？

- ・胃がん（50歳以降）
- ・子宮頸部がん（20歳以上）
- ・乳がん（40歳以上）
- ・肺がん（40歳以上）
- ・大腸がん（40歳以上）の5つです。

がんを早期に発見し、適切な治療を行うことで、がんによる死亡を減らすことができます。



早期であれば治せる可能性は非常に高く、治療も軽くすむことが多く、身体的負担、経済的負担や時間は一般的に少なくて済む！

## 健（検）診は健康なうちに受診してこそ意味があります！

「時間がない」「元気だから大丈夫」などと考えずに、

**自分の健康のため、また家族のために、定期的に健（検）診を受けましょう！**

事業主の皆さまへ

従業員の皆さまに、健（検）診受診の積極的なお声かけをお願いいたします。



# 禁煙

## チャレンジしませんか？



たばこの煙には約 5,300 種類の化学物質と、約 70 種類の発がん物質が含まれています。

喫煙することで、肺がんをはじめとするさまざまながんのほか、脳卒中、糖尿病などの病気にかかるリスクが高くなります。



### ●禁煙の効果



禁煙後 20 分で

心拍数と血圧が低下

12 時間で

血中の一酸化炭素が正常値に

2~12 週間で

血液循環が改善し肺機能が高まる

1~9ヶ月で

咳や息切れ、疲れやすさが改善

1年で

冠動脈性心疾患のリスクが喫煙者の約半分に

5年で

脳卒中のリスクが非喫煙者と同じに

10年で

肺がんのリスクが喫煙者に比べて約半分に低下し、口腔、咽頭、食道、膵臓、膀胱、子宮頸がんのリスクも低下

15年で

冠動脈疾患のリスクが非喫煙者と同じレベルに



### ●禁煙のコツ

#### 1 禁煙開始日を決める

休日に喫煙本数が多い方は仕事のある日から、逆に職場で多く吸ってしまう方は休日からはじめるとよいでしょう。決めたらカレンダーに○をつけると禁煙開始への意欲が高まります。

また禁煙したい理由も書き出すことで、禁煙開始後につらくなったときでも初心に戻って考え直すきっかけに！

#### 2 吸いたい気持ちを切り替える行動を取り入れる

たばこを吸いたくなるタイミングとそのコントロール方法を事前に見つけ出しておくといよいでしょう。

例) 朝起きてすぐ → すぐに顔を洗う

食事の後 → 歯磨き

コーヒーと一緒に → お茶に代える

車の中 → 大声で歌う

仕事の休憩時間

→ 職場の人に禁煙宣言する



#### 3 禁煙外来を活用しよう

医師と一緒に取り組めば、比較的楽に、より確実に、費用もあまりかからずに禁煙することが可能です。ぜひ、お近くの禁煙外来を利用

してはいかがでしょうか？

☆安足管内の禁煙外来一覧を参考にしてください。⇒



出典：厚生労働省 e-ヘルスネット、政府広報オンライン、国立がん研究センター がん情報サービス、公益財団法人日本対がん協会

問い合わせ先：安足健康福祉センター 健康対策課 栄養難病 (☎0284-41-5895)