

体の声を聞く——健診からの第一歩

会社や学校では、法律で実施が定められている健診
専業主婦や自営業者などは、自分から受けようとしないと受けられません
今回の特集では健診を受ける意味とその生かし方を紹介します

問い合わせ 健幸政策課 ☎(758) 4721



ちょっと待って
健診の通知
捨てていいの？

自分や家族の健康を守るための第一歩

子育てをしていると、忙しくて自分のことをなおざりにしがちです。子どもの体調には気を使っているけど、自分自身のことにはなかなか気が回らなかつたんです。自分の健康について考え始めたのは、体調の変化を感じた時でした。30歳代になると、睡眠は取っているのに、翌日に疲れが残りがよくなってきたんです。元気に子育てをするためにも、健康に気を付け

なければと思いました。また、15年前に身近な人ががんになったのもきっかけの一つです。早期発見することができたので、無事完治することができました。自覚症状がないのがんを発見できたのは、その人が健診を受けていたからなんです。健診の大切さを痛感しましたね。家族を思うからこそ、仕事や子育てに力が入ります。でも、自分が病気になっても、自分が元も子もありませんよね。大切な人たちを守るために、自分のことを守る。1

周りの人が健康を考えると、きつかけをつくりたい

私は今、健康に関する正しい知識を伝える健幸アンバサダーとして活動しています。自分や家族だけでなく、地域のために何かしたいと思い、手を挙げました。近所の人に、健診を受けない理由を聞いてみたんです。意外に多いのが大きな病気が見つかるのが怖いという理由。病気が見つかったらという恐怖も分かります。でも、病気が早く発見することの方がよほど大切なことです。今は予約すれば好きな時に近くの医療機関で健診が受けられます。昔よりも、身近なものになっていくんです。

忙しい中でもこれからを見据えて

大切な人のために受ける 健診

子育てをしながら毎年健診を受診し、近所の人や友人にも勧めている坂本かおりさん
忙しい中でも健診を受けるようになったのは、大切な人を守るためでした



健幸アンバサダー
坂本かおりさん

家族や周りのために、忙しく頑張っている人が多いです。よね。それでも健診の時間を取ってほしいんです。それが将来を見据えた時に、自分や家族の幸せにつながると思いますが、まずは、一歩を踏み出してください。

健康を伝える「健幸アンバサダー」

健康情報を身近な人に伝える伝道師。市などが主催する健幸アンバサダー養成講座に参加した人を、(一社)スマートウエルネスコミュニティ協議会が認定しています。養成講座では最新の健康に関する情報や情報伝達法を学びます。また、定期的開催されるフォローアップ講座や発行される健幸アンバサダー通信で、知識やスキルを向上させています。

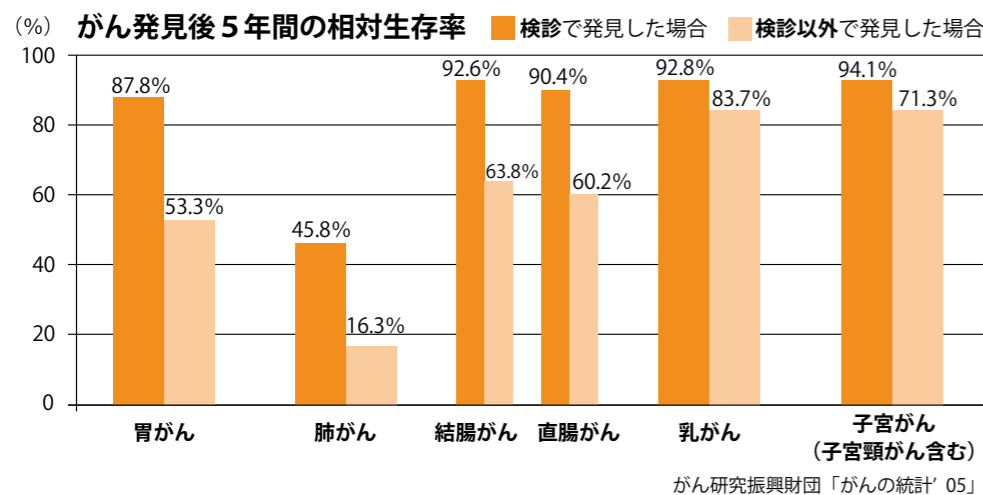
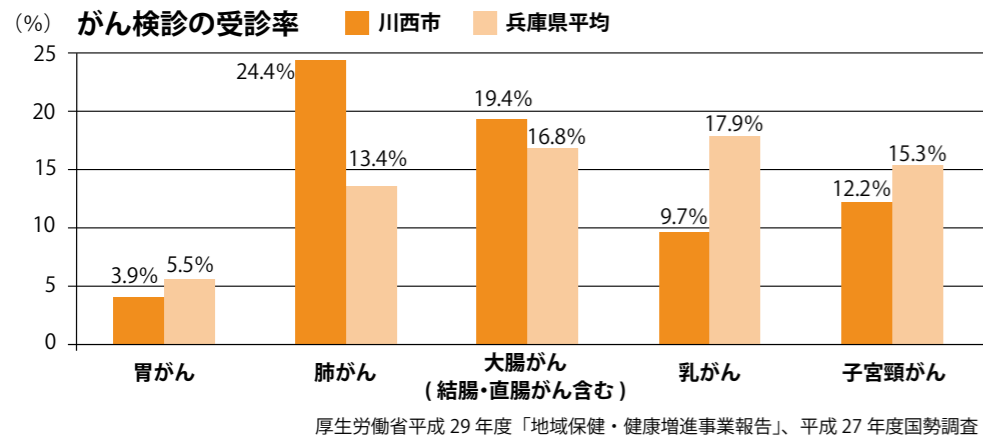


あなたは知っていますか 検診と健診の違い

【検診】がん検診など、特定の病気にかかっているかどうかを調べるために行う診察・検査
【健診】健康診断の略であり、健康状態を診断するものです。会社や学校で行う定期健診や、生活習慣病の予防のために40歳～74歳の人を対象にメタボリックシンドロームに着目して行う特定健康診査(特定健診)などがあります。広い意味合いでは検診も含まれます

データで見る「がん」
検診で見つければ生存率が高まる

市内のがん検診受診率とがん発見後の相対生存率のグラフです
この中にあなたが受けたことのある検診はありますか



胃がんと
女性特有のがんの
受診率は
県平均以下

市内の肺がん検診と大腸がん検診の受診率は県平均と比べて高く、関心の高さが伺えます。しかし、胃がん検診と女性が気を付けたいがん(乳がんと子宮頸がん)の受診率は低く、乳がんでは約半分となっています。がん発見後の生存率を見ると、いずれも検診で発見された場合の方が生存率が高く、胃がんでは30%以上も生存率が高まります。

市では、特定の年齢の人に受診を促す通知や無料で受診できるクーポン券などを送付しています。また、年齢や加入保険などによっては受診料が無料となる場合があります。保健センターで行っている健診の一例は下記の通りです。年度に1回(乳がん検診は2年度に1回)は受診することをお勧めします。



保健センターで多くの健診に携わってきた篠村恭久さんに
特定健診やがん検診の受診状況、早期発見の大切さについて話を聞きました

健診で助かる命

Importance of medical checkup

がん検診受診率の低い川西

5大がんである肺がん、胃がん、大腸がん、子宮頸がん、乳がん。市の検診受診率は、県下の順位で全て半分より下となっています。

平成29年度の調査では、胃がん検診が県内41市町中37位、乳がん検診が40位と特に低いです。検診の受診者が増えればその分、がんによる死亡率は下がります。

がんを恐れ過ぎない

知らない人が多いのですが、がんは早期治療で95%完治できるんです。そこで私が伝えたいことは二つ。一つはがんが見つかることを過度に恐れないでほしいということ。早期発見できていれば完治できたのに、結果を恐れてがん検診を受診しない

保健センターで受けられる主な健診

対象は下記の条件を満たす市民。受け付け時間など、詳しくは23ページの健康カレンダーへ

希望者は保健センター☎(758)4721へ予約を(大腸がん検診は予約不要)

健診名	対象	実施日	費用(原則)
一般健康診査	18～39歳	毎火・金曜日	1,000円
特定健康診査	受診券が届いた40～74歳	毎火・金曜日	医療保険者の定める負担額
後期高齢者健康診査	後期高齢者被保険者	毎火・金曜日	—
前立腺がん検診	満50歳以上の男性	毎火・金曜日	1,000円
肺がん検診(結核検診含む)	満40歳以上	毎火・金曜日	500円
胃がん検診	満35歳以上	毎金曜日	1,000円
大腸がん検診	満40歳以上	毎月～金曜日	500円
子宮頸がん検診	満20歳以上の女性	毎水曜日	1,000円
骨粗しょう症検診	満40歳以上の女性	毎水曜日	1,000円
乳がん検診	満40歳以上の女性	木曜日(月2回程度)	1,000円

がんは早期治療で完治可能 そのために定期的な検診を



保健センター医師
篠村恭久さん

人も多いんです。治せない段階になってから病院に来る人を見るとやるせない思いになります。自覚症状が出て病院にかかるなど、がん検診以外でがんを発見した場合よりも、検診で発見した場合の方が生存率が高いという研究結果があります。

もう一つは、早期治療を行うために定期的ながん検診を受けてほしいということ。検診を受けているがんはほとんど早期発見できます。

健診で突然死を防ぐ

がん検診と同じように特定健診も重要です。がんに次いで死因として多い心疾患と脳血管疾患は、初期段階では自覚症状がなく、原因となる高脂血症などを特定健診で見つけなければいけません。放置すると脳卒中や心筋梗塞などで突然命を失う可能性もあります。

例えば心疾患の一種の心不全では、重症患者の50%が2年以内に亡くなるといわれています。軽症にとどめるように早期から治療する必要があります。特定健診も定期的に受けることが重要です。

まず気を付けたいのは食生活と運動

生活を無理なく変える

多くの検査項目がある特定健診。結果を見ても、改善方法が分からないという人も多いのではないのでしょうか。特定健診を無駄にせず、日常生活で生かすことを紹介します

食生活を変えるのが基本

特定健診は結果を生かしてこそ意味があります。無理をしても続かないので、まずは日常生活で簡単にできることから始めることが大切です。特定健診結果の各項目は、普段の食事の際のちょっとした工夫で改善できます。例えば高血圧の人は、だしのうまみを生かして、調味料を減らすなどの工夫で減塩できます。

LDL(悪玉)コレステロール値が高い人は、イワシなどの青魚を食べる、油を用いた献立は一品にするなどの工夫がお勧めです。残業の時は夕刻に軽食を取り、遅くなる夕食の量を減らすのもいいですね。また、野菜のおかずを毎食一品は食べてほしいです。知らない人も多いんです



保健センター管理栄養士 米田美生子

少しの工夫で 検査結果を改善

が、睡眠時間が短いと食欲が増すので、よい睡眠を心掛けることも有効ですよ。
達成感と交流で運動を継続
血糖値が高い人は運動習慣が大切です。今ならかわにし健幸マイレージがお勧め。運動などでポイントがたまり、商品券がもらえます。参加者からは、「活動量計で歩数が分かるので、成果を確認できて達成感がある」との声を聞きます。もう少し歩こうと思つて頑張れるそうです。家事や階段の昇り降りなど、日常生活で少し運動を心掛けるだけでも随分違います。人との交流も運動を続けるコツです。通い始めたフィッネスで、健幸マイレージの参加者同士で知り合いになり、話すのを楽しみにしている人もいます。

特定健診の検査項目の内、6項目について日常生活で改善できる例を紹介します

検査項目別の改善例

<p>肥満</p> <p>腹囲・BMI</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ バランスの良い食事を心掛け、1日3食規則正しく食べる。夜遅くに食べない。 ■ 家事をするなど、こまめに体を動かす。 	<p>血圧</p> <p>最高血圧 (収縮期血圧)</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ 麺類のつゆを飲み干さない。 ■ 味付けにハーブや香辛料、酢、スダチ、レモンなどを使う。 	<p>脂質</p> <p>中性脂肪 コレステロール</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ 野菜やキノコ類、海藻類、豆類など食物繊維が多い食材を積極的にとる。 ■ 脂身の多い肉やお菓子、酒類の取りすぎに注意する。
<p>肝機能</p> <p>AST・ALT・γ-GT</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ 1日の飲酒量をビールなら500ミリリットル、ワインならグラス2杯、日本酒なら1合、焼酎やウイスキーなら60〜70ミリリットルまでにする。 ■ 休肝日を週2日設ける。 	<p>血糖</p> <p>ヘモグロビン A1c 尿糖</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ 食物繊維が多い野菜やキノコ類、海藻類、豆類などの副菜をご飯より先に食べる。よく噛んで食べる。 ■ 夜遅くに食べない。 	<p>貧血</p> <p>ヘマトクリット 血色素量・赤血球数</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ 鉄分とビタミンB群を含む食材を意識して食べる。 ■ 偏食、欠食をせず、バランスの良い食事をする。 ■ 軽い運動を行う。

教室やプログラムを活用 健康に長生きをサポート

市では、健診結果を知った後の行動を手伝う教室や相談会を行っています。22・23ページの「健康」で各催しの内容を掲載。全て事前の申し込みが必要です。問い合わせ 保健センター ☎(758)4721

締切間近 7月11日 必着

参加する かわにし健幸マイレージ

健康のためのウォーキングや、健康や運動に関するイベント・講座に参加してポイントのため、市内協力店で使える商品券と交換するプログラム。7月11日(木)(必着)まで、新たな参加者1,000人を募集しています。活動量計での参加者には、タニタの活動量計(5,000円相当)を進呈します。
対象 30歳以上の市民(令和2年3月末時点) ※過去の参加者は応募不可
費用 活動量計での参加は1,000円 スマートフォンアプリでの参加は500円
定員 1,000人(定員超過の場合は抽選)
申し込み 保健センターなどに備え付けの応募用紙(6月上旬に全戸配布済み)に必要事項と登録説明会の希望日時を書き、保健センターやアステ市民プラザ、行政センターに持参または郵送してください



商品券を取り扱う店舗と事業者を募集しています。締め切りは7月31日(水)。申し込み方法など詳しくは市ホームページへ

長年続く先進的な連携

市 内で健診を受けられる場所の一つに保健センター内の市医師会メディカルセンターがあります。市との連携で作った施設で、全国的にがん検診が始まる約10年前から、先進的な健診や検査を行ってきました。

例えば、健診後に行う精密検査。大阪大学や兵庫医科大学、大阪医科大学の教授が顧問となり、大学から優秀なスタッフが来て検査します。教授とスタッフは診てきた患者も多く経験値が高いので、質の高い検査を受けることができます。このような大学との連携は珍しいんですよ。

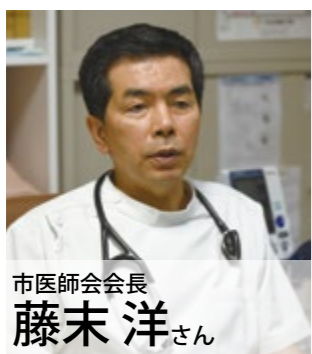
また、市との連携によって、各医療機関だけではできない検査を共同施設として取り入れることができるのもメリットですね。

加えて、健診で異常が見つかったらどうすればいいのか、という点でもフォローを行っています。病院を紹介する他、毎年健康大学という講

座を行い、がんや生活習慣病などの予防や対処法などを伝えていきます。今年度の募集は終了しましたが、来年も開講予定ですので、多くの人に受けてもらいたいですね。

その他、健診を受けられる市医師会メディカルセンターでは、体への負担が軽い血液検査のみの前立腺がん検診をいち早く導入しました。また、市内の医師会員の医療機関でも多くのがん検診や特定健診が受けられます。

これからも健診や医療の質を高め、健康に暮らせるまちづくりを進める必要があると考えています。市と連携しながら、よりよい医療と情報を提供していきます。



市医師会会長 藤末 洋さん



知る

生活習慣病予防教室

「糖尿病」「脂質異常症」「骨粗しょう症」「メタボ」の予防・改善をテーマ別に、管理栄養士と歯科衛生士が、食生活の改善や歯周病と全身の関係、口の健康づくりなどについて話します。各テーマ年4回開催。

相談する

健康相談会

保健センターで健康診査を受診した人などを対象。健診結果をもとに、保健師や管理栄養士などが改善に向けたアドバイスを行います。毎月2回開催。

運動する

健康運動体験教室

「自重筋肉トレーニングとウォーキング」「椅子リズム体操やストレッチ」のいずれかをテーマに軽運動を行います。また、食生活改善や運動習慣について話します。