特定健診ってなに？

特定健診は2008年4月よりはじまりました

特定健診の意義

◯メタボリックシンドロームが生活習慣病の大きな一因であり、内臓脂肪を減らすことで生活習慣病対策ができる

◯将来の医療費削減につながる

◯生活習慣病や運動について細かく学ぶことができる　　など

特定健診の検査内容

○診察
医師により行われます

○問診
事前に問診票の記入をしていただきます

○血液検査
脂質・血糖・肝機能・腎機能・尿酸・貧血の数値を調べます

○血圧測定
血圧測定器で血圧を２回測り、平均値を算出します

○尿検査
尿糖・尿たんぱくを調べます

○身体測定
身長・体重・腹囲・ＢＭＩを測ります

特定健診でわかること

○問診

現在の健康状態や飲酒・喫煙などの生活習慣をうかがい、検査の参考にします

○血液検査

血液中の脂質の量から動脈硬化の危険度などがわかります
肝機能は数値が高いと、ウイルス性肝炎・アルコール性肝炎・脂肪肝などの肝臓障害が疑われます
糖代謝の数値が高いと、糖尿病を疑います

○尿検査

採尿をして、腎臓の機能・尿路の状態・糖尿病などがわかります

○身体測定

肥満か痩せてないかがわかります。腹囲の測定では、内臓脂肪型肥満かどうかを調べます。内臓脂肪が過剰になると体重が適切でも、糖尿病や心筋梗塞などを引き起こしやすくなります

○血圧測定

血圧を測り、高血圧や低血圧でないかを調べ、循環器系の状態をみます

広島市のがん検診ってなに？

広島市から**「がん検診受診券」**が送付されます
この券を使うことで、通常より安くがん検診を受けることができます
70歳以上の方は無料で検査を受けることができます

○胃がん検診

食道がん・胃がんの早期発見につながります
40～49歳の方はバリウム（胃レントゲン）での検査です
50歳以上の方はカメラとバリウムから選ぶことができます
（カメラの場合は2年毎に1回受診券利用が可能です）

昨年度の要精密検査率：4.7％

○肺がん検診

胸のレントゲンを撮影して、肺に炎症や腫瘍がないか調べます

昨年度の要精密検査率：1.2％

○大腸がん検診

事前の採便による便潜血検査をします

「大腸がんの多くは便に血が混じる」という特徴をいかした検査です

昨年度の要精密検査率：5.5％

○乳がん検診

マンモグラフィ（乳房のレントゲン）による検査をします

しこり・石灰化の有無がわかります

昨年度の要精密検査率：1.2％

○子宮頸がん検診

細胞を採取し、異常がないか調べます

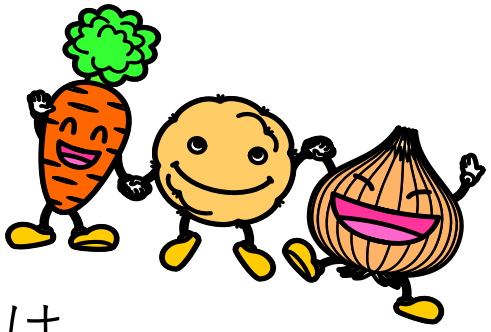
昨年度の要精密検査率：3.6％

☆乳がん・子宮頸がんの受診券は、2年回に1回の利用が可能です☆

もし異常がわかったら・・・

結果といっしょに、場合によっては紹介状をお送りします。広島共立病院でも、かかりつけの病院でも良いので、受診してください。病気の早期発見・早期治療に努めましょう！

自分で取り組める生活習慣予防



○パンやポテトチップス・せんべいなど、糖質が多いおやつは控える。ヨーグルト・ビターチョコ・ナッツ類に置き換えましょう！

○野菜や食物繊維を多く摂るようにする

○アルコールのとりすぎに注意する。中性脂肪が高くなってしまいます･･･！

○ライターを捨てる・たばこを買わないなど、禁煙にチャレンジする。受動喫煙にも気をつけましょう

○階段での移動を心がけたり、電車では座らずに立つ

できることから無理せず取り組み、
健康なからだを共につくっていきましょう！