

40～74歳の瀬戸内市国民健康保険被保険者の皆さんへ

詳しくは5月に送付する案内をご確認ください

新メニューがたくさん！ 新・特定健康診査

市民課 ☎0869-24-7096



特定健康診査（特定健診）未受診の人に、個別訪問やアンケートで市の特定健診に対するご意見を聞きました。
「がん検診やオプション検査をまとめて受けたい」「市外のかかりつけ医で受けたい」「人間ドックを毎年受けているから」といった声を多く聞きました。そこで、次のとおり特定健診の内容を見直しました。

☆健診内容に満足していなかった人へ

『プレミアム国保総合健診』を始めます

がん検診（胃がん・肺がん・大腸がん）と特定健診をまとめて受けられる上、「腹部エコー」「骨密度測定」「心電図」「眼底検査」を必須項目として実施します。

また別途料金で、人間ドック並みのオプション検査も用意しています。

忙しい人のために、日曜日に実施します。

『国保総合健診（従来型）』の定員枠が増えます

毎年好評のがん検診（胃がん・肺がん・大腸がん・子宮頸がん・乳がん）と特定健診をまとめて受けられる国保総合健診の定員を昨年度より40人（2日間で200人から240人に）増やします。土・日曜日に実施します。

「国保総合健診」は定員予約制です。5月下旬から申し込みを受け付けます。
※受診予定の方は、総合健診の検査項目にある市のがん検診を事前に受けないようにしてください。

☆検査費用に満足していなかった人へ

基本料金は500円（ワンコイン）！「心電図」や「眼底検査」は無料に

今まで自己負担で受けてもらっていた追加検査（心電図・眼底検査）が無料になります。
「心電図」は、医療機関で受ける個別健診（岡山市内医療機関を除く）では、希望者全員に実施しています。「眼底検査」は、医師の判断で実施となりますのでご了承ください。

☆実費で人間ドックを受けている人・治療中の人へ

市外人間ドックのデータを提供すると5,000円キャッシュバック

平成28年度内に全額実費で市外の医療機関で人間ドックを受け、検査結果を市役所に持参できる人が対象です。必ず事前に市民課へお問い合わせください。

※特定健診の検査内容すべての結果を満たしていることが条件です。

岡山市内の一部医療機関でも受診が可能になります

岡山市内の一部医療機関でも瀬戸内市特定健診の受診が可能になります。受診可能な医療機関については、事前に市民課へお問い合わせください。

※岡山市内の医療機関は、一部検査内容が異なります。

健康ライフ

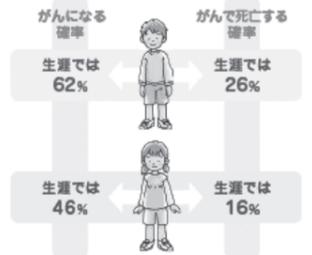
健康づくり推進課
☎0869-26-5961

生活習慣の改善とがん検診で がんから身を守りましょう

がんは、とても身近な病気です。国民の2人に1人が、がんになり、3人に1人が、がんで亡くなっています。また、がんは自覚症状が出にくい病気です。自覚症状に気が付いて病院で受診した時には、がんが進行した状態で発見されることが多くあります。

しかし、がんは食生活や喫煙などの生活習慣が大きく関与しており、生活習慣の改善によって発症のリスクを下げられる病気です。

また、がんは早めに手を打てば高い確率で治せる病気です。



2011年データに基づく累積罹患リスク
2013年データに基づく累積死亡リスク
(国立がん研究センターがん対策情報センター)

☆食生活習慣でがんを未然に防ぐ

国立がん研究センターがん予防・検診研究センターがまとめた「がんを防ぐための新12か条」が、がん研究振興財団から2011年に公開されました。

この新12か条は、日本人を対象とした疫学調査や現時点で妥当な研究方法で明らかとされている証拠を基にまとめられたものです。

☆がん検診を受けて、がんを早期発見・早期治療

がん検診を受けることで、がんを早く発見することができます。また、早期に治療を行うことができるため、身体的にも経済的にも負担が少なく、がんが治る確率が高くなります。

厚生労働省が検診を推奨しているがんは、次の5つです。これらのがんは、検診の効果が科学的に証明されています。

- 肺がん**
 - ・もともと死亡者数の多いがん
 - ・喫煙との関係が深い
 - ・初期にはほとんど症状が出ない
- 胃がん**
 - ・日本人に多いがん
 - ・食塩の摂取量との関係が深い
 - ・早期発見・早期治療でほぼ治癒できる
- 大腸がん**
 - ・食生活の欧米化に伴い急増中
 - ・最近では女性の発症が目立つ
 - ・早期発見・早期治療でほぼ治癒できる

- 子宮頸がん**
 - ・若い世代で増加している
 - ・HPV（ヒトパピローマウイルス）の感染に関係が深い
 - ・検診の普及で早期発見が可能
- 乳がん**
 - ・女性が最も多くかかるがん
 - ・女性ホルモンとの関係が深い
 - ・肥満や遺伝も危険因子
 - ・進行すると全身に転移しやすい

【各種がん検診を受けましょう】

市では、4月から各種がん検診を行います。本紙折り込みの「健康カレンダー」などで日程などを確認して、がん検診を受けましょう。

