



# 笑顔で暮らす 選択

あなたは今、健康ですか。  
 自分の健康状態を知っていますか。  
 喫煙、飲酒、偏った食事、運動不足、ストレス。  
 このような生活習慣に身に覚えはありませんか。  
 これから先も笑顔で、健康で、  
 いきいきと暮らすための選択があります。  
 健診を受けるか、受けないか。  
 健診で救われる命があるなら、  
 健診を受けていけば―、と後悔するなら、  
 まずは自分の体を知るために、  
 最期まで付き合う自分の体と向き合うために、  
 健診を受けにかけませんか。

問合せ  
**健診について**  
 ■ 静内保健福祉センター ☎42-1287  
 ■ 三石保健センター ☎33-2233  
**健康づくり商品券について**  
 ■ 商工労働観光課 ☎43-2111 (内線293)

## 自覚症状がないまま進行する 沈黙の殺人者 Silent Killer 生活習慣病

乱れた生活習慣の積み重ねが引き起こす「生活習慣病」。生活習慣病は、自覚症状がないまま静かに進行します。症状が現れたころには、すでに手遅れの状態なことも多いため、沈黙の殺人者=サイレントキラーとも呼ばれています。生活習慣病を放置することは、確実に一歩ずつ「死」へとつながる階段を上っているようなもの。自分の生活習慣を見直してみてください。もうすでに、生活習慣病の影があなたの背後に忍び寄っているかもしれません。

日本人の約3分の2は  
生活習慣病で死亡

平成23年(2011年)の厚生労働省の人口動態調査によると日本人の死亡原因の第1位は「がん」2位は「心臓病」3位は「肺炎」4位は「脳卒中」でした。「肺炎」以外の三つ「がん」「心臓病」「脳卒中」。こ

れらは、生活習慣病と呼ばれる病気です。戦後から長い間、日本人の約3分の2がこの生活習慣病が原因で亡くなっています。

### 生活習慣病とは

生活習慣病は、以前まで「成人病」と言われており、その発症や進行は、加齢に

よるものが多いと考えられていました。しかし、長年の食生活や運動、喫煙、飲酒、ストレスなどの生活習慣が大きく影響することが判明し、平成8年(1996年)に成人病から生活習慣病へと名称が変更されました。生活習慣病には、肥満症や糖尿病、高血圧症、脂質異常症などが挙げられます。これらは、がんや心疾患、脳血管疾患の危険因子とされ、どれも怖い病気ですが、日々の生活習慣を改善することで発症や進行を防ぐことができます。

日本人の3人に1人は  
がんで死亡

昭和56年(1981年)以来、日本人の死亡原因の第1位である「がん」。日本人の2人に1人はがんにかかり、3人に1人はがんで亡くなっています。平成23年における新ひだか町の死亡原因を見ても「がん」「心臓病」「脳卒中」と、生活習慣病が上位3位を占めてい

ます。今や国民病とも呼ばれる「がん」ですが、治療技術が進歩したため、早期発見・早期治療により半数以上が完治できると言われています。

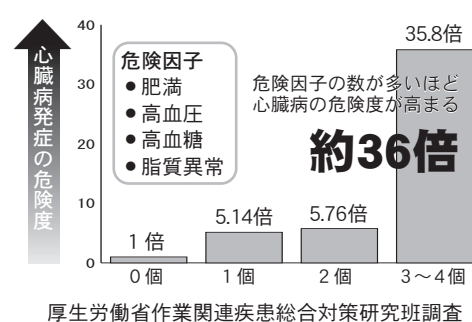
### 生活習慣病とメタボは 心臓病や脳卒中に

心臓病や脳卒中を引き起こす危険因子として、肥満症や糖尿病、高血圧症などの生活習慣病とその前段階であるメタボリックシンドローム(内臓脂肪症候群、以下メタボ)があります。これら危険因子は、数を併せ持つことで、危険度が加速して高まります。特にメタボとその予備群は、40歳以上の男性では2人に1人、女性では5人に1人の割合にまで達しています。

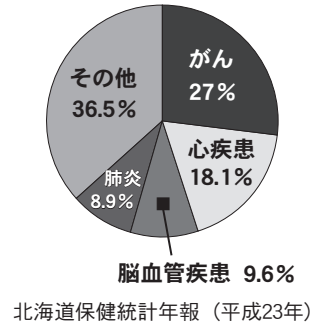
### がん検診と特定健診

早期発見によって治療効果が高くなる「がん」を見つげるための検診が「がん検診」。心臓病などの危険因

■危険因子の数と心臓病の発症



■新ひだか町の主要死因



子である生活習慣病の発症を防ぐために、メタボ予防に重点を置いた健診が「特定健診」です。自覚症状がなくても、生活習慣病は静かに進行していきます。生活習慣病の予防やがんの早期発見には、特定健診とがん検診を受けることが欠かせません。

## 胃がん

日本人に多いがんです。死亡者数は肺がんに次いで第2位で、年間約5万人の方が亡くなっています。胃がんは、食生活と密接な関係があり、塩分を多く取る地域ほど胃がんでの死亡率が高いというデータもあります。早期の段階で発見すると、ほぼ100%治癒しますが、進行して見つかったと治療が難しくなります。

- 【検査項目】 問診、胃部エックス線検査  
 【検査方法】 バリウム（造影剤）と発泡剤（胃を膨らませる薬）を飲み、X線で胃の粘膜を観察する検査です。良性の潰瘍やポリープも発見します。  
 【対象者】 40歳以上  
 【料 金】 1,900円  
 【検査間隔】 年1回



## 大腸がん

死亡者数は胃がんに次ぐ第3位で、年間約4.5万人の方が亡くなっています。食生活の欧米化に伴い、患者数は増え続けています。部位別には直腸とS字結腸のがんで約7割を占めます。最近では飲酒との関係も指摘されています。早期に発見して治療すれば、ほぼ完全に治すことができるがんです。

- 【検査項目】 問診、便潜血検査  
 【検査方法】 大腸にがんやポリープがあると、大腸内で出血することがあるため、その出血の有無を調べる検査です。陽性の場合には必ず精密検査を受けて下さい。  
 【対象者】 40歳以上  
 【料 金】 700円  
 【検査間隔】 年1回



## 子宮がん

がんのできる部位によって子宮頸がんと子宮体がんに分かれます。子宮頸がんは20代、30代に増えていきます。HPV（ヒトパピローマウイルス）の感染に関係が深いがんです。

- 【検査項目】 問診、視診、子宮頸部（体部）の細胞診  
 【検査方法】 細胞診は、子宮頸部（体部）の粘膜を採取し、がん細胞の有無を調べる検査です。  
 【対象者】 子宮頸がん…20歳以上で前年に町の助成を受けていない方  
 子宮体がん…おおむね50歳以上で症状のある方  
 【料 金】 2,100円（子宮頸がん）  
 1,000円（子宮体がん）  
 【検査間隔】 2年に1回



## 患者数が多い五つのがん 主要五大がん

主要五大がんは、厚生労働省が、がん検診の効果が科学的に証明されていると検診を推奨しているがんです。早期発見・早期治療により、半数以上は治るがん。そのためにもがん検診は欠かせません。ここでは、それぞれのがんに対する知識を深めるとともに、町が実施するがん検診の内容や検診方法を紹介します。

## 肺がん

最も死亡者数の多いがんで、年間約7万人の方が亡くなっています。喫煙との関係が深いことが科学的に証明されており、喫煙者が肺がんになる確率は、非喫煙者の4～5倍になるといわれています。平成10年（1998年）以来、死亡率がトップのがんです。

- 【検査項目】 問診、胸部エックス線検査、喀痰細胞診  
 【検査方法】 肺全体をX線で撮影します。喫煙者はX線と併せて、痰を採取して混入するがん細胞の有無を調べる喀痰細胞診を受けると効果的です。  
 【対象者】 40歳以上  
 【料 金】 600円（喀痰検査1,200円）  
 【検査間隔】 年1回



## 乳がん

日本人女性のがんで最も発病率が高いがんで、16人に1人が生涯に一度は発病するといわれています。この40年間で死亡者数は5倍にも増え、年間約1万人の方が亡くなっています。壮年期の女性に多く、35歳以上の方の死亡率が増加しています。早期に見つければ、9割以上が治ると期待され、検診が有効ながんです。

- 【検査項目】 問診、視触診、マンモグラフィ  
 【検査方法】 マンモグラフィは乳房X線撮影のことです。触診だけでは発見できない小さなしこりの発見に適しています。  
 【対象者】 40歳以上で前年に町の助成を受けていない方  
 【料 金】 2,200円（50歳以上）  
 2,600円（40歳代）  
 【検査間隔】 2年に1回



保土澤 健男 さん

胃がん検診でがんが見つかり、胃の3分の2を摘出した。周囲に自分の経験話し、検診を受けるよう勧めている。

# がん検診

家内もがん検診を受けていたらー。早期にがんを発見できたかもしれない。

20年以上欠かしたことがない検診

「毎年欠かさず、がん検診を受けていたお陰で命拾いましたよ。もし検診を受けていなければ、恐らく今、生きていなかった」と語るのは保土澤健男さん（85歳）＝静内春立＝。平成3年まで農業を営み、その当時から、年に一度の町の健康診断とがん検診は欠かしたことがないという。「なぜ検診に行くようになったのか、きっかけは覚えていないけど、どんなに健康でも年に一度は、自分の体の状態を確認しなければと思って、自分で行き始めたと思う」と保土澤さんは語る。

がん発見  
胃の3分の2を摘出

保土澤さんは平成19年の検診で、初めて胃にポリープが見つかった。そのポリープを詳しく調べた結果、悪性の腫瘍。つまり「がん」という診断だった。

「体調もバッチリだし、食べ物もおいしく食べていたので、まさか胃がんだとは思っていませんでした」と保土澤さんは、当時を振り返る。手術では、20cm切開し胃の約3分の2を摘出した。早期の発見と治療により、がんは胃の外壁までには達しておらず、転移もなかった。

がんで亡くなった妻

「家内もがん検診を受けていたら、早期に発見できていたのかな」

妻のキヌエさん（80歳）が、今年5月22日に亡くなったばかりにもかかわらず「私の体験を聞いて、一人でも多くの方が検診を受けてくれるなら」と、保土澤さんは広報の取材を快く受けてくれた。

キヌエさんも昨年、胃がんが見つかり、胃を全摘出してしまった。摘出後は月に1回通院しながら、昆布の仕事もこなしていた。しかし、3月ごろから体調が急

がんは他人事ではない  
年に一度は検診を

「普段元気で健康に働いている人でもがんになる。私自身、まったく痛くもかゆくもなかった。痩せたり、体調が悪くなってきたら、体調が悪いからではもう遅い。がんは他人事ではない。進行が早いと言われる若い人や健康だと思っている人にこそ、毎年受けてもらいたい。検診を真剣に考えてほしい。本当にそう思うよ」目にはうつすら光るものを浮かべながら、保土澤さんは自らの体験を語ってくれた。

# 特定健診で 脱メタボ宣言！

特定健診は、国民健康保険などの医療保険者が実施するメタボリックシンドローム（内臓脂肪症候群、以下メタボ）に着目した保健制度です。メタボとはどのような状態なのか、何が危険なのか、改めて考えてみましょう。

## メタボとは

メタボは、内臓の周りにたつぷりと脂肪を蓄えた人が、同時に高血糖、高血圧、脂質異常のいずれかを二つ以上をあわせもった状態をいいます。

メタボの前提条件となる内臓脂肪型肥満は、内臓脂肪面積が100cm<sup>2</sup>以上に相当する状態のことをいいます。おへその位置の腹囲が男性で85cm以上、女性で90cm以上あれば、内臓脂肪面積が100cm<sup>2</sup>以上ついているのではないかと目安です。

## 内臓脂肪なぜ危険

内臓脂肪がたまると、脂肪細胞から糖尿病や高血圧症、高脂血症を引き起こす悪玉物質が多く分泌され、血管の炎症や血栓をつくりやすい状態を起こします。反対に血糖値をコントロールしたり、動脈硬化を抑えたりする善玉物質の分泌が減るため、動脈硬化が急激に進みます。

メタボは、高血糖、高血圧、脂質異常のそれぞれが軽度な状態でも、複数重なることによって動脈硬化を進行させます。そして、動脈硬化が要因となる心臓病や脳卒中といった命にかかわる病気を引き起こします。

## 減りやすい内臓脂肪

命の危険をも招く内臓脂肪。しかし、内臓脂肪にはたまりやすく減りやすいといった特徴があり、食生活や運動など日常の生活習慣を改善することで、減らすことができます。

内臓脂肪を放置することはとても危険。まずは特定健診を受けて、自分の今の健康状態を知ることが大切です。

## 特定健診とは

特定健診は、国民健康保険などの医療保険者が実施する40歳から74歳までを対象とした、メタボの解消に重点をおいた、生活習慣病予防のための健診です。

生活習慣病は、自覚症状がないまま進行するため、健診を受けることで、自分の生活習慣を振り返ることができ、また、生活習慣を改善することで発症を予防したり、重症化を防止したりすることができ、死亡原因として大きな割合を占めている生活習慣病。医療費に占める割合も国民医療費の3分の1となっています。

この特定健診では、国民の健康保持・増進、そして将来的な医療費を抑えていくことを目指しています。

## 健診後はプロが支援

特定健診の結果、生活習慣病のリスクが高いと判断された人には、保健師や管理栄養士など健康管理のプロが、一人一人にあった生活習慣を改善するサポート（特定保健指導）をします。

## 年に一回 自分の体の声を聞く

健診は、自分の健康状態を知る大切な機会です。積み重ねた生活習慣も健診結果がすべて教えてくれます。体の「変化」を知るため、毎年受けることが重要です。年に一回、自分の体からのメッセージを聞くために、特定健診に行きましょう。

### ■メタボの診断基準

#### ①内臓脂肪型肥満

腹囲（おへその高さ）が  
男性85cm以上、女性90cm以上

#### ②高血糖

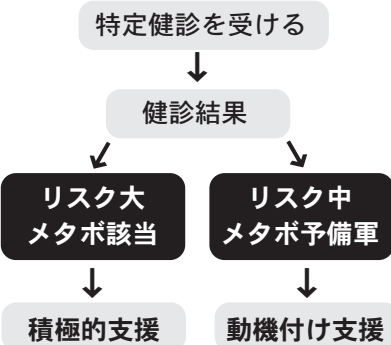
#### ③高血圧

#### ④脂質異常

①を含めて3つ以上該当の場合 **メタボ基準該当**

①を含めて2つ以上該当の場合 **メタボ予備群**

### ■特定保健指導



#### ●特定保健指導

健診の結果、病気になる可能性の高い順に、積極的支援、動機付け支援を行います。保健師や管理栄養士が生活習慣改善のサポートをしてくれます。特定保健指導の通知がきたらぜひ活用し、生活習慣の改善に役立ててください。

#### ●要再検・要医療と言われたら

健診の結果、要再検・要医療であったら必ず医療機関を受診しましょう。生活習慣病は自覚がなく進行していくことを忘れず、日々の健康管理はこれまで以上に気をつけましょう。

#### ●特定健診は年1回受診を

健診は毎年受けることで、数値の変化をチェックできます。

### ■特定健診で実施する検査

検査項目	内容	検査の目的
1 問診	服薬、喫煙歴、食事、運動、睡眠等生活習慣	生活習慣病の治療状況や生活習慣を知る
2 身体計測	身長、体重、腹囲測定、BMI体格指数	内臓脂肪型の肥満かどうか
3 理学的所見	身体診察	自覚症状や他覚症状を診る
4 血圧測定	収縮期血圧、拡張期血圧	高血圧かどうか
5 血中脂質検査	血液検査（中性脂肪、HDLコレステロール、LDLコレステロール）	脂質異常かどうか
6 肝機能検査	血液検査（GOT、GPT、γ-GTP）	肝臓の機能状態はどうか
7 血糖検査	血液検査（空腹時血糖又はヘモグロビンA1c）	糖尿病かどうか
8 尿検査	尿糖、蛋白	腎臓の機能状態はどうか
9 貧血検査	赤血球数、血色素量、ヘマトクリット値	貧血はないか
10 心電図検査		心臓の機能状態はどうか
11 眼底検査		動脈硬化など血管の状態はどうか

※9～11は医師が必要と認めた場合に実施します



健康状態を知るには健診が確かな  
毎日のウォーキングと健康管理

特定健診の結果と特定保健指導を自身の健康づくりに役立てている  
嶋田 忠正 さん

「自分の体の状態を知りたくて、健診は毎年行っている」そう話すのは、嶋田忠正さん（71歳） 嶋田 忠正 さん

昭和56年。当時、嶋田さんが39歳のころ受けた健診結果を見せられた。嶋田さんは、今までの健診結果をファイルに整理して保管している。「毎年の結果を記録しておく、体の変化が分かって楽しいでしょ」と笑顔で語る。

2年前の健診で、血液中の脂質が多く、高脂血症と診断された。以来、毎日薬を飲んでいる。「2年前から、意識的にウォーキングを始めた。雨の日以外は、毎日2時

間以上かけて約7.5km、一万歩以上歩いている。写真が趣味なので、カメラを持って歩くと、四季折々の植物や動物など、さまざまなシャッターチャンスに遭遇できる。それが楽しい。運動以外に気をつけているのは食事。特定保健指導で毎日の食事を記録したところ、栄養士さんに塩分を控えめにするよう指導された。漬物の塩分を減らしている」と日ごろ心がけていることを教えてくれた。

嶋田さんは、毎日の歩数や体重、体脂肪、BMI、血圧などを記録した表を見せてくれた。「毎日記録するのが楽しい。一万歩達成しないと面白くない」と笑顔で語る。

健診の受診率が低いことについて伺った。「健診に行かない人は、自分は健康だと思っていたり、病気が見つかるのが怖いという理由で行かないと思う。私は、健診で本当の健康状態が分かると思うし、病気を予防するためにやっている。もし、病気が見つかったら、放っておく方が怖い」と健診に対する考えを語ってくれた。

これからの目標を伺った。「病院に通わないこと。そして、好きなカメラを持って毎日健康に歩くこと。健康でいることが、精神的にも金銭的にも一番」と笑顔で語ってくれた。



健診を受けていれば、後悔しないため、笑顔で暮らすため、健診を「受ける」選択を。

次の住民検診は  
三石地区 11月9日  
静内地区 11月23日～24日



## 住民検診、予防接種の料金を還元！

胃がん・肺がん・大腸がん・乳がん・子宮がん・肝炎ウイルス・特定健診・後期健康診査  
インフルエンザ・水痘・おたふく・肺炎球菌・※風しんを追加しました詳細は30ページ！

### 【健康づくり商品券】でお返しします。

- 住民検診料や予防接種料の個人が支払った金額を「健康づくり商品券（1枚500円）」でお返しします(500円未満の端数がある場合は切り捨て)。
- 受診日現在新ひだか町にお住まいの方で、平成25年4月1日以降に受けた住民検診、予防接種が対象です。
- 次のものを持参の上、静内庁舎2階（商工労働観光課）又は三石庁舎1階（受付担当窓口）で申請して下さい。  
①医療機関等が発行する領収書 ②住所を確認できるもの(免許証、旅券、保険証など) ③印鑑(スタンプ印以外)  
※ご家族以外の方が代理で申請する場合は「委任状」が必要です。  
※対象者が18歳以下の場合は、保護者の方の申請となります。
- 申請期限は受診日から6か月以内です。
- 商品券交付時に、取扱事業所の一覧を配布します(※取扱事業所については、新ひだか町商会(☎42-0041)へお問い合わせ下さい)。

## がん検診・特定健診を受けに行こう！

検診を受けるまでの手順は三つ！

- 一、受ける検診を決める
- 二、検診場所を決める
- 三、希望する検診会場又は医療機関に予約する

町では、静内保健福祉センターと三石保健センターで受診する集団検診のほか、医療機関で受診する個別検診などを実施しています。検診を受けるまでの流れを紹介しますので、この機会に検診を受けてみましょう。ご不明な点は静内保健福祉センター（☎42-1287）又は三石保健センター（☎33-2233）までお問い合わせ下さい。

### 受ける検診を決めよう！【新ひだか町で実施しているがん検診等】

- 胃がん検診…(胃)
  - 肺炎ウイルス検診（満40歳以上の町民で今まで受けたことがない方）…(肝)
  - 肺がん検診…(肺)
  - エキノコックス症検診（小学校3年生以上の町民で5年以内に受けていない方）…(工)
  - 大腸がん検診…(大)
  - 特定健診（新ひだか町国民健康保険に加入している40歳以上の方）…(特)
  - 乳がん検診…(乳)
  - 後期健康診査（後期高齢者医療制度に加入している方）…(後)
  - 子宮がん検診…(子)
- ※上記（ ）内は対象者です。がん検診の対象者は5ページをご覧ください。年齢は平成26年3月31日現在。

### 検診場所を決めて、予約しよう！

#### 検診の無料対象者になっていませんか？

対象となる方には年度当初に無料クーポン券を送付しています。検診に行く前に、対象になっているか確認しましょう。

#### 集団検診

**おすすめポイント** 実施する検診項目が多く、一度に受診できます。休日に利用できる日が多いです。

検診会場（申込先）	検診項目	検診日程	申込締切
静内保健福祉センター (42-1287)	胃・肺・大・肝・工・特・後（前立腺がん検診）	11/23(土)～24日(日) 2/1(土)	11/5(金) 1/24(金)
	乳・子	8/30(金)	8/15(木)
三石保健センター (33-2233)	胃・肺・大・肝・工・特・後（前立腺がん検診）	11/9(土)	11/1(金)
	乳・子	12/7(土)	11/21(木)

#### 個別検診（各医療機関）

**おすすめポイント** 日程の調整がしやすく、自宅近くの医療機関を利用できます。

検診会場	検診項目								電話番号	
	胃	肺	大	肝	工	子	乳	特		後
町立静内病院	●	●	●	●	●		●	●	●	42-0181
町立三石国保病院	●	●	●	●	●			●	●	33-2231
静仁会静内病院	●	●	●	●	●		●	●	●	42-1888
石井病院			●	●	●					42-3031
駒木クリニック	●		●	●	●			●	●	45-0123
山田クリニック			●	●	●			●	●	43-0008
仲川内科胃腸科医院			●	●	●			●	●	42-0345
河野産婦人科医院						●				43-2181
浦河赤十字病院						●	●			0146-22-5111
北海道対がん協会 札幌がん検診センター	●	●	●	●	●	●	●	●	●	011-748-5522
札幌厚生病院	●	●	●	●	●	●	●	●	●	011-251-5713

\*静内保健福祉センター及び三石保健センターで発行する助成券又は無料クーポン券が必要です。

\*札幌厚生病院は人間ドックとして受診した場合のみ検診の助成対象となります。

#### 婦人科バス券検診

**おすすめポイント** 札幌市の検診専門機関まで無料送迎バスがあります。

【検診会場】  
北海道対がん協会札幌がん検診センター

検診項目	運行日	申込締切
乳・子	10/22(火)	10/8(火)
	1/22(水)	1/8(水)
	2/28(金)	2/14(金)

\*特定・後期健診、胃・肺・大腸がん、肝炎ウイルス、エキノコックス症検診の同日受診も可能ですが、乳がん又は子宮がん検診を受診する方を優先させていただきます。

\*定員は全日程「24人」です。定員になり次第締め切ります。申し込みは静内保健福祉センター又は三石保健センターまで。

### 5月の集団検診を受けた皆さん！

#### 忘れていませんか？健康づくり商品券の申請はお早めに！

健康づくり商品券は6月3日から申請を受け付けています。今年4月1日以降に受けた住民検診料、予防接種料が対象となりますので、5月に静内保健福祉センター及び三石保健センターで実施した集団検診を受けられた方で、まだ申請がお済みでない方は早めに申請して下さい（申請方法は次ページへ）。

