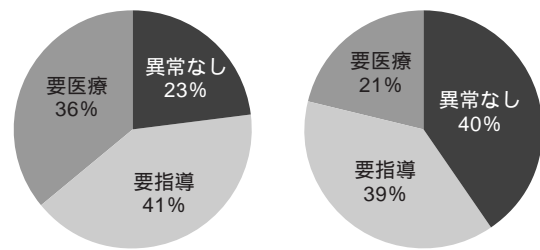


検診種類	対象者	料金
基本健康診査 (循環器健診)	40歳以上の市民 (治療中・節目健診対象者は除く)	1,000円 40歳は無料
節目健診 (基本健康診査・肝炎ウイルス検査)	40歳 S40 A2~S41 A.1生) 45歳 S35 A2~S36 A.1生) 50歳 S30 A2~S31 A.1生) 55歳 S25 A2~S26 A.1生) 60歳 S20 A2~S21 A.1生) 65歳 S15 A2~S16 A.1生) 70歳 S10 A2~S11 A.1生) の市民	1,500円 40歳は無料
新しい事業です。ぜひご利用ください		
胃がん検診	30歳以上の市民	1,500円
肺がん検診 喀痰検査	40歳以上の市民 (喀痰検査は必要に応じ行う)	500円 1,000円
大腸がん検診	40歳以上の市民	500円
エキノコックス症検診	小学校3年生以上の市民	無料
検診日	実施場所	実施場所
7月26日(火)		東部地区公民館
7月27日(水)	6:30~、7:30~ 8:30~、9:30~	港南コミュニティーセンター
7月28日(木)		港西コミュニティーセンター
7月29日(金)	6:00~6:30 8:30~9:00	幌糠地区公民館 港北コミュニティーセンター
7月30日(土)	6:30~、7:30~ 8:30~、9:30~	共同福祉センター
7月31日(日)		はーとふる

予約制です。事前にお申し込みください。
留萌市国民健康保険加入者、70歳以上の方、生活保護世帯は無料です。

■問合せ 市・げんき課(はーとふる内) 49-2558

意外にも少ない?! 健診結果「異常なし」



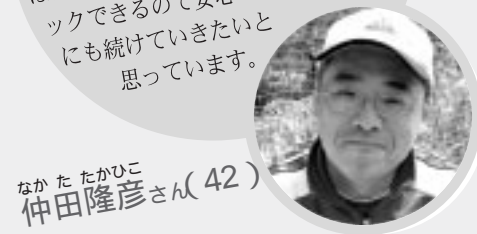
一見元気な40歳、実際は生活習慣病の芽が...

■ 男性の要注意項目 ■			■ 女性の要注意項目 ■		
No	項目	人数	No	項目	人数
1位	脂質	24人	1位	脂質	44人
2位	肝機能	11人	2位	肥満	26人
3位	脂肪	11人	3位	貧血	24人

早期発見・治療のため、健診を受けましょう

あなたの健康管理法を教えてください!

This is what I do to keep fit
自分は健康とは言えないと思う。最近、血圧も高いし...でも、早寝・早起きなど規則正しい生活を心がけています。それと5年位前から年1回健診を受けています。健診は、健康状態や注意するポイントがチェックできるので安心です。家族のためにも続けていきたいと思っています。



This is what I do to keep fit
自分では健康な方だと思っています。気を付けていることは、間食(おやつ)の食べすぎとお酒の飲みすぎかな。それと、毎晩寝る前にストレッチや体操をやっています。健診は、年1回の職場の健診とがん検診を受けています。自分の健康管理のためにも健診は大切だと思います。



げんき課保健指導係
鈴木 夕貴さん

「犯人」は自分です。健康に関する情報があふれている現代。多くの方は既に知っているはずですが、肥満やタバコ、高塩分、高脂肪が、恐ろしい生活習慣病を招くということ。健康でいたいと願うのは、誰でも同じこと。でも、実は病気の元を作っている「犯人」は、自分自身です。自分の健康状態を知り、生活を見直していくために、まずは健診を受けましょう。特に、職場健診を受ける機会のない、主婦や退職者、自営業の方々に、強くお勧めします!

アンケートで見えた 40歳以上を狙う 生活習慣病のワナ

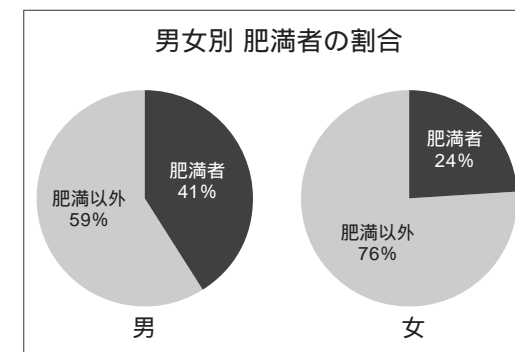
壮年期の入り口である40歳は、人生の折り返し、第2の人生のスタートの時期とも言えます。

留萌市では、平成12年~16年の5年間、40歳の全市民を対象に、40歳の健診受診料無料化と健康手帳の配布を実施し、健康の自己管理の重要性を、広く呼びかけました。

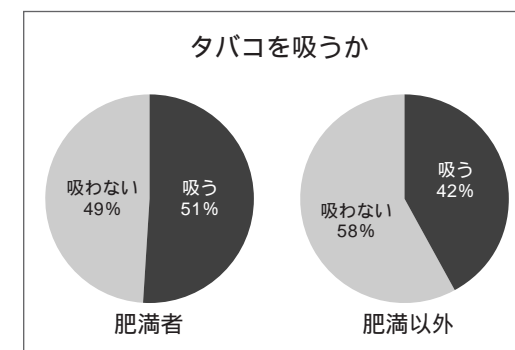
同時に、アンケートによる生活習慣調査を行った結果、40歳の生活習慣について、様々なことがわかりました。

「40歳、まだ元気だし、健診なんて必要ないよ」、そう思ったあなた。確かに40歳はまだ若い。でも、本当に大丈夫...?

アンケート結果は、市政情報コーナー(市役所1階)でご覧になれます



男性の4割が既に肥満!
40歳の男女の体型を計算すると、女性の4人に1人、男性にいたっては、なんと約4割の方が、肥満という結果が得られました。



ヘビースモーカーには肥満者が多い?
タバコは動脈硬化を促進し、高血圧や心筋梗塞といった循環器系の病気の他、肺ガンをはじめとする各種のガンを引き起こす、毒物です。

肥満は全ての生活習慣病の原因となるものです。40歳の生活習慣を、肥満度10%以上の方と、それ以外の方とで分けて分析したところ、大きな違いが見えてきました。あなたの生活はどうですか? ちよつと振り返ってみてください。

「タバコを止めたら太るから止めない」という人がいます。しかし、実際は喫煙者の方が肥満が多いようです。タバコは、「肥満+毒」病氣倍増!。さあ、あなたは どうしますか?

若い頃の体重を保持していますか?
食習慣にもこんな違い。心当たりありませんか?

40歳の肥満者の66%が、「若い頃から体重が10kg以上増えた」と回答。肥満以外では、わずか14%でした。人は加齢とともに、基礎代謝生活の中で自然に消費されるエネルギー(量)が減るため、若い頃と同じ食事を続けると、自然に太ってきます。増え続ける体重を放置するか、抑えるか。健康保持の大きな分かれ道です!

食事の取り方にも違いが見られます。肥満者は、味が濃くて、脂っこいもの、いわゆる高カロリーな食事を好むようです。「満腹まで食べる」と答えた割合が多かったのも、肥満者でした。食事は生活習慣病に直結! 肥満予防の為に、腹八分、薄味、脂控え目を心がけてください。