

がん検診も受けましょう

現在は、生涯で日本人の2人に1人はがんと診断され、およそ3人に1人ががんで命を落とす時代です。一方、医学の進歩で、早期発見・早期治療では治るケースも増えています。肺がん・胃がん・大腸がん・乳がん・子宮がんのがん検診は効果が確かで、お住まいの市区町村などで安く受けられます。当組合でも、前立腺がん・子宮頸がん・大腸がん・胃がん・肺がんの郵送法がん検診を実施します。定期的を受診する習慣をもちましょう。

# 健診

## なぜ受けるの？

「元気なのに健診を受ける必要はあるのかな？」  
と思ったことはありませんか？

でも、自覚症状がなく進行する病気はたくさんありますし、  
よくない生活習慣を続けているうちに、  
だんだん数値が悪化して病気になってしまうこともあります。  
元気な今こそ定期的に健診を受け、  
からだの状態や変化を把握することが大切です。

### 予防で生活習慣病の 医療費を抑えるために

平成24年度国民医療費は39兆2,000億円。その約3割が生活習慣病によるものです。例えば、糖尿病が悪化して人工透析が必要になった場合、年間医療費は約500万円以上！\*生活習慣病の多くは自覚症状がないため、健診で病気の芽をつむことが大切です。みなさんの家計を守るためにも、ご協力をお願いいたします。

\*自己負担額は年間最大12万円(70歳未満の上位所得者は24万円)で、残りは国保が負担しています。

### あなたの未来を ハッピーにするために

いつまでも元気であるためには、定期的に健康状態をチェックし、身体のメンテナンスをすることがいちばんです。5年後、10年後の健康で楽しい未来のために、健診を受けて、長期的な健康計画をたてましょう。健診結果に異常がなくても、過去のデータと比べて数値が悪化しているときは要注意。できることから健康習慣を始めてください。

### 肥満 (BMIが高い) のとき



食事を減らして、運動を増やすことで、まずは体重の4%減をめざしましょう。食事は野菜から食べ始め、夜遅くのドカ食いは避けましょう。

### 血糖値が高めるとき



食事のリズムをととのえ、血糖値が上がりにくい食品(白米→雑穀米、白いパン→ライ麦パン)を選びます。甘いものや果物、お酒は控えめに。

### 尿酸値が高めるとき



プリン体の多い食品(魚卵、レバー)やお酒は控えめにしましょう。また、肥満解消も重要です。水分はたっぷりとするよう心がけましょう。

次回の  
健診に向けて、  
こう改善  
しましょう！

### 血圧が高めるとき



塩分を減らし、野菜や海藻などからカリウムを多くとります。適度な運動や上手なストレス解消を心がけるとともに、禁煙をおすすめします。

### 肝機能に異常があるとき



脂肪(肉の脂身や鶏の皮、ハムやソーセージ)や糖質(ごはんやパン、甘いもの、果物)、お酒は控えめにします。肝炎ウイルスに感染している人は禁酒が原則です。

### 脂質バランスが悪いとき※



脂肪(肉の脂身や鶏の皮、ハムやソーセージ、卵などコレステロールの多い食品の代わりに、魚や植物油をとります。間食やお酒も控えめにしましょう。

※中性脂肪やLDLコレステロールが高い、HDLコレステロールが低い状態

## 生活習慣を改善して 病気を未然に防ぐために

健診で自分の身体の状態を確認し、ちょっと気になる結果が出たら生活習慣を改善することが大切です。定期的に健診を受けて身体の状態や変化を把握して、食事や運動、喫煙などの生活習慣を改善すれば、病気を未然に防ぐことができます。次の健診に向けて、今日からできることをはじめてみましょう。その成果はきっと検査データにあらわれるはずです。

## 健診で 自分と家族の生活を 守るために

もしあなたが病気で倒れたら、家族や周囲の人が悲しみます。さらに、あなたが大黒柱だとしたら、家族の経済的な負担も計り知れません。健診で病気を早期に発見できれば、身体的にも経済的にもラクに治療が始められます。あなたと家族の生活を守るために、「再検査」「精密検査」と言われたときは、必ず指示に従いましょう。