

## 健診を受けるか迷っているあなたに

そんなあなたにこそ受けてほしい、健診の**メリット**をお届けします

■問合せ／健康課成人保健担当 ☎ 24-8181

### あなたはどのタイプ？

毎年、継続して健診を受けていない人は、大きく4つのタイプ（頑張り屋さん、心配性さん、甘えん坊さん、面倒くさがり屋さん）に分かれる傾向があります。そのタイプごとの疑問にお答えします。

メリットが大きい健診を受けて、健康長寿を目指しましょう！

当てはまる疑問を選択し、該当する番号へお進みください。

Q：健康には自信があるし、健診を受けたって「たぶん何もなし」はず。毎年受ける必要ないんじゃないかな？ ⇒ ①へ

Q：健診を受けて病気が見つかったら心配だなあ。健診を受けずに済む方法がありますか？ ⇒ ②へ

Q：健康に良くないって分かっているけど、好きなものはどうしても我慢できない。それってダメですか？ ⇒ ③へ

Q：生活習慣病って大したことない気がするけど、自覚症状がないから健診受けなくてもいいのでは？ ⇒ ④へ

#### ① 頑張り屋さん

元気でいるために、いつも健康に気を遣って、食事や運動も積極的に頑張ってるの！

だから病気なんて心配ないわ。そんな私には、健診なんて必要ないんじゃないかしら？



A：健診は、健康に対するあなたの努力の成果を確認する場でもあります。この1年間のがんばりを健診の結果で可視化してみましょう。

#### ② 心配性さん

今は元気だけど、もし将来、大きな病気になったらどうしよう！？

健診を受けなきゃって分かっているんだけど、怖い病気が見つかるのが心配だから行きたくないなあ。



A：健診は、あなたの生活習慣のクセや体質を知る健康のバロメーター。安心して健康に暮らせるよう、毎年欠かさずに健診を受けましょう。

#### ③ 甘えん坊さん

運動不足だったり、食べ過ぎちゃったり。健康のためには生活改善が必要だけど、ついつい自分に甘くなっちゃう。

でも、健康だし、今の生活に満足してるから、このままでいいかなあ。



A：まずは、自分の身体を知ることから始めましょう。身体の変化を、毎年きちんとチェックすることで、生活習慣病のリスクを遠ざけることができます。

#### ④ 面倒くさがり屋さん

自分のことは、自分が一番分かっているよ。健康のために健診やら生活改善が大事っていうけどさあ。

特に自覚症状もないし、自分は大丈夫なんじゃない？色々と面倒くさいなあ。



A：高血圧症や肥満などの生活習慣病から、無自覚のうちに高リスクの病気につながる可能性もあります。この先も健康に生きていくために、年に一度の健診は必ず受けましょう。

それじゃあ私は、どんな健診が受けられるの？ ⇒ 次のページをご覧ください！

# おすすめします！米沢市の健診（2月まで実施中）

本市では、みなさんの健康維持や病気の早期発見・早期治療に役立てていただくために、各種健診を用意しています。自分自身・ご家族のために、1年に1度は健診を受けましょう。詳細は健診ガイドブック（右の二次元コード）をご覧ください。お気軽に健康課までお問い合わせください。



## 【基本的な健診】

糖尿病・高血圧症をはじめとする生活習慣病の兆候・リスクを詳しく調べます。

種類	対象者
はつらつ基本健診	18～39歳
特定健診	40～74歳の米沢市国保被保険者
後期高齢者健診	後期高齢者医療被保険者

<検査項目>

- ①問診・診察②身体測定③血液検査④尿検査⑤血圧検査⑥心電図検査⑦眼底検査⑧推定一日食塩摂取量測定（後期高齢者健診は除く）

## 【がん検診】

がんの早期発見・早期治療のために受けましょう。

種類	対象者
胃がん検診	40歳以上
大腸がん検診	
呼吸器検診（肺がん検診・結核健診）	40歳以上 偶数年齢の女性
乳がん検診	
子宮頸がん検診	20歳以上 偶数年齢の女性

# 健康づくり事業に参加しましょう！

## 特定保健指導

特定健診の結果、生活習慣病になるリスクが高く改善が可能と判定された人に、専門スタッフによる生活習慣改善のサポートを用意しています。

対象となる人にはご案内を渡していますので、必ず受けましょう。

## 健診結果・健康づくり相談会

健診結果や生活習慣の改善ポイントを、保健師・看護師・管理栄養士が個別相談を行います。健診受診の有無にかかわらず相談できます。

日程は、各月15日号に掲載しています。ぜひご利用ください。

## ゲートキーパー養成講座

ゲートキーパーとは、悩んでいる人に気付き、声をかけ、話を聞いて、必要な支援につなげ、見守る人のことをいいます。この講座では悩みを抱えた人への声のかけ方、関わり方を学びます。

今回は令和6年3月に開催します（団体向けは随時申込受付中）。

# 地区でも健康教室をがんばっています！

各地区で開催される健康教室で、健康相談や講話を行っています。11月5日(日)には南原コミュニティセンター分館で「南原地区衛生講話」を開催し、フレイル予防の講話をしました。

## Interview



米沢市衛生組合連合会南原支部  
支部長 岡村 康郎さん

地域の人たちに健康になってほしいという思いで開催しています。保健師さんの講話は分かりやすく、参加者の皆さんも熱心にお聞きしています。

昨年からフルート・オカリナの演奏と源流そば会席も用意し、音楽と食でも癒しを与えられるよう企画しました。



参加者 和地 博美さん

知り合いだけでなく初対面の人も輪が広がり、顔を合わせて話すことが楽しいですね。知らなかった用語や情報をすぐに質問することができて、とてもありがたいです。

妻が適塩を心掛けて作ってくれる食事のおかげで、健康維持ができています。

