

土曜日にも
がん健診と脳ドックの受診ができます

市民病院健康管理センターでは、がんが心配という人に「PET-CTがん健診」、脳の病気が不安な人に「脳ドック」を行っています。
10月からは、月1回、土曜日にも健診が受けられるようになります。
ぜひ、この機会にご利用ください。

○PET-CTがん健診

<受診料：100,000円、所要時間：約2時間>
全身のPET検査とCT検査を同時に行い、一度に全身のがんを調べることが可能です。



○脳ドック

<受診料：25,000円、所要時間：約30分>
小さな脳梗塞、くも膜下出血の原因となる脳動脈瘤、脳腫瘍などを発見することが可能です。

共通事項

- ▶検査実施日／10月19日(土)、11月16日(土)、12月14日(土)
※今後の実施日は、同病院HPに掲載
- ▶検査日時／同病院健康管理センターで、医師の問診および検査の同意書を作成後に、検査実施日より決定
- ▶申込／受診希望日の2週間前までに、同病院HPから申込または、平日の午後2時～5時に、同センター(☎81-3341 内線1393)へ



同病院HP

集団健診のご案内
国民健康保険特定健康診査

- ▶対象／40歳以上で、市国民健康保険に加入中かつ今年度特定健康診査未受診の人 ※妊婦、6か月以上入院している人、すでに75歳になっている人は除きます
- ▶受診料／500円(心電図・眼底検査を希望の場合は500円追加)
- ▶申込／下表の申込開始日から、国保医療課国民健康保険グループ(☎47-8132)へ

と き		ところ	定 員	申込開始日
10／6（日）	① 9：30～ ②10:15～	上石津保健センター	各時間に 20人程度	9／4（水）
10/20(日)	① 9：00～ ②10:00～ ③11:00～	市役所	各時間に 20人程度	9／18(水)
11/10(日)		南部子育て支援センター		
11/24(日)		市役所		10/29(火)
12／ 1（日）		情報工房		
12/15(日)		市役所		

市民病院・豊田院長の 年1回は健診・検診を受けましょう
健康コラム No.5 ～健診は健康づくりの基本です～

皆さん、こんにちは！市民病院院長の豊田秀徳です。健康コラム第5回をお届けします。
皆さんには定期的に健診(検診)の案内状が届いたり、健診のチラシやポスターを目にすることがあると思います。でも「これって何のためにするの?」「本当に必要なの?」と思っている人も多いでしょう。今回は健診についてお話したいと思います。

まずはしっかり申ししましょう。健診は必要、そしてとても大切です。知らないうちにかかっている慢性の病気を見つけ出したり、がん健診では早期のがんを手遅れになる前に見つけることができるなど、健診は皆さんの健康維持に大きく役立っています。

例えば国民健康保険等の場合、特定健診・すこやか健診が行われています。該当する市民の皆さんには4～6月に健診票が届いています。特定健診、すこやか健診は生活習慣病であるメタボリック・シンドロームに主眼をおいたものです。皆さんこの名前、聞いたことがありますよね。食生活が原因で肥満、高血圧、脂質異常症、糖尿病などの原因となるものです。健診は、これらの疾患のある人、その危険のある人を身体・血圧測定や採血・検尿などで見つけ



生活習慣病を予防しましょう

○生活習慣改善のポイント

食事習慣の工夫

- ①よく噛んでゆっくり食べる
- ②野菜から先に食べる
- ③腹八分目までにする
- ④野菜を積極的にとる
- ⑤夕食後の間食は控える



運動習慣の工夫

- ①「ながら」運動を行う(テレビを見ながら脚上げなど)
- ②車よりも自転車、自転車よりも徒歩を選択する
- ③積極的に階段を使う
- ④1日8,000歩を目標に歩く
- ⑤今より10分多く体を動かす

○「清流の国ぎふ健康・スポーツポイント事業」を活用しましょう

生活習慣の改善の取り組みや健(検)康診査、特定保健指導などを受けて、チャレンジシート(市HPからダウンロード可)や専用アプリでポイントを集めると、素敵な特典と交換できます。



市HP

○特定健康診査・特定保健指導を活用しましょう

40歳から74歳までの人を対象に特定健康診査を実施しています。メタボリックシンドロームを中心とした生活習慣病の芽を早期に発見し、改善につなげることが可能です。

また、生活習慣の改善が必要な人を対象に、専門家と一緒に生活習慣の改善に取り組むことができる特定保健指導を実施しています。年に1回、特定健康診査を受けてご自身の身体の状態を点検しましょう。



特定健康診査などについて詳しくは、ご加入の国民健康保険や健康保険組合などの医療保険者へお問い合わせください。

○成人健康診査を受診しましょう

次の人を対象に成人健康診査を実施しています。

- ▶対象／市内在住の18～39歳
※今年度に40歳になる人は、加入医療保険の特定健診を受診
- ▶期間／令和7年1月まで
- ▶ところ／大垣健診プラザ(大井3-21-9)
- ▶内容／内科診察、血液検査、身体計測、尿検査、血圧測定
- ▶受診料／500円
- ▶その他／成人健康診査を受診すると、領収書に市内委託医療機関で利用できる歯科健診無料券が付きます
- ▶申込／大垣健診プラザ(☎71-9782)へ
※「大垣市成人健康診査の受診申込」と伝え、予約可能日を確認してください
- ▶問合せ／大垣市保健センター(☎75-2322)へ



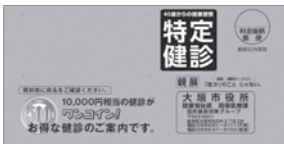
市HP

出すのが目的です。

メタボリック・シンドロームはかなり進行するまで自覚症状がないのですが、実はこれが問題で、放置しておくとう心臓・血管や腎臓、肝臓などの機能が悪化し、時によっては心筋梗塞など命に関わる病気の原因になります。また怖いことに「がん」の大きな危険因子であるとも言われています。一方でお薬以外に、食事や生活スタイルの改善である程度よくすることができる状態もあります。早いうちに見つけ出し、改善するように努力していけば決して怖いものではありません。

がん健診も大切です。今や2人に1人ががんになる時代です。しかし、多くのがんは早期に、症状のないうちに発見・治療すれば根治し、必ずしも命にかかわるものではありません。がんの早期発見の多くは健診のおかげであり、命を救われた人は少なくありません。

健診をきっかけに、自分の体を見つめ直し改善する、このちょっとしたことが後々の自分の健康に大きく影響します。健診に必要なのは1年のうちの数時間だけです。これを大切にご自身の体のために、使っていただくのはいかがでしょうか。



特定健診の案内状

コラムで取り上げてほしい話題などは、入力フォームへ



入力フォーム