

市立ひらかた病院健診センターで医師の問診を受ける上田さん。



2年後も元気でいるために いまこそ健診 検診に行こう

たかひろ
上田和寛さん
プロフィール



枚方出身のミュージシャン。作家・杉山勝彦さん(写真右)とのフォークデュオ「TANEBI」のギター・ボーカルを務め、平成30年に市テーマソング「この街が好き」をプロデュース。今年4月より市PR大使に就任。ソロとしても活躍中。

9月21日(火)
ワンマンライブ開催決定!
タイトル「待ち合わせ」



チケット情報など詳細は上記コード参照

日本人の死亡の6割は「生活習慣病」が原因です。生活習慣病は少しずつ悪化し、重大な病気を引き起こすため、毎年健診(検診)を受けて健康状態を確認することが大切。特定健診やがん検診を定期的に通うことが、生活習慣病やがんの早期発見の力を握ります。

今回は市PR大使のTANEBI・上田和寛さんが市の特定健診を実際に受診した様子をレポート。2年後、そしてその先も元気でいるために、今こそ受診しましょう。

保健センター(健康増進・介護予防担当) ☎841・1458、☎840・4496

レポートの前に
まず解説します!



保健センター
健康増進・介護予防担当
課長
栢川和宏
(理学療法士)

生活習慣病とは

代表的なものは、**がん・高血圧・糖尿病・肥満症・脂質異常症**など。食事や運動・喫煙など生活習慣が発症に深く関わる疾患の総称で、早期に発見して、きちんと治療を受ければ、ほとんどが治癒できるんですよ。

一つでも当てはまったら、生活習慣を見直しましょう!

栄養バランスや量の偏った食事

- 朝食を食べない
- 外食やファストフード、レトルト食品をよく食べる
- 野菜や海藻類をあまり食べない
- 夜更かししながら寝る前まで飲食している
- 早食い・ドカ食い・ながら食いで満腹になるまで食べる

運動不足

- 運動をする習慣がない
- 移動手段はほぼ車
- つい階段を避けてしまう
- 家でゴロゴロしていることが多い

ストレス

- 睡眠不足
- ストレス解消方法がない
- 困ったときの相談相手がいない

飲酒

- お酒をよく飲む
- 休肝日がない

喫煙

- たばこを吸う (加熱式・電子たばこも含む)

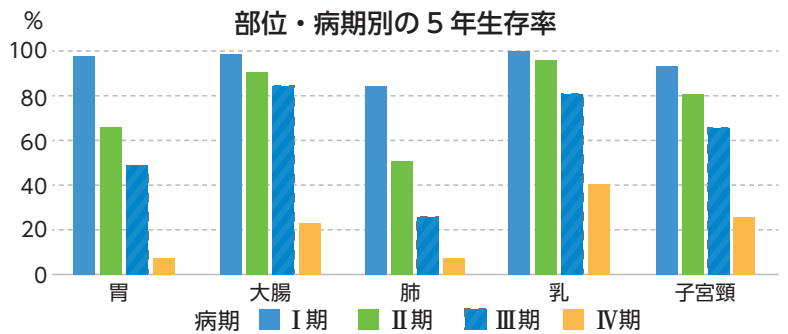
コロナ禍で外出自粛やテレワークなどで食生活や運動などの習慣が変わり、枚方では肥満症が増加中。生活習慣病は新型コロナとの関連性も指摘されており、感染リスクを高めるだけでなく、重症化の要因とも言われています。感染対策だけでなく、一人一人が新しい生活での健康管理を意識することも大切です。



過去40年間の死因第1位は「がん」 早期発見で90%が治癒

日本人の過去40年間の死因1位はがんです。がんは自覚症状が無いまま気づいたときには進行していたということも…。

早期発見で90%が治癒できるので、定期的ながん検診も受けましょう。



出典：国立がん研究センターHP がん協加盟施設の生存率協同調査/全がん協生存率 2010年～2012年全症例



市立ひらかた病院
健診センター長
森田 眞照

年1回の受診をあなたの健康管理習慣にしませんか。

当院では、入館時の検温・消毒や発熱患者との動線を分けたり、感染症部門と健診センターは担当スタッフを分けるなど感染対策は万全にしています。施設の規模に合わせ、それぞれの医療機関は徹底した対策をとっていますので、安心して受診してください。

新型コロナウイルス感染症拡大の影響で、全国的に受診控えが深刻です。医療に携わる者として、疾患の早期発見が遅れ重症化することを非常に心配しています。

**新型コロナウイルス対策は万全
安心して受診を**

健診(検診)は、学校や職場で受診機会がある場合と、自営業やフリーターなど人によっては自分で医療機関に予約が必要な場合が。まずは、加入している健康保険(保険証の発行機関)に健診の受診方法を確認しましょう。
なお、市のがん検診は、対象の年齢であれば、クーポン券がなくても受診可能です。

市PR大使がレポート! 特定健診※ 受けてきました

『行ってきます!』

上田さんメモ

- 年齢：42歳
- 職業：ミュージシャン
- 睡眠時間：平均6時間。仕事の状況によってはほとんど寝ないことも…。
- 食生活：バランスのよい食事を心掛けています!
- 運動：週2～3回の5kmランニングなど
- コメント：歌うことが仕事なので健康管理は気を付けているけど、健診を受けるのは今回が初めて。



新型コロナ対策で入館時に
検温・アルコール消毒

※特定健診とは、40歳～74歳を対象に保険者が実施している健診のこと。



1 予約

◀ START!

事前に電話で予約

2 受付

予約した日時に、受付で受診券と健康保険証を提出し、順番を待ちます。

3 身長・体重・血圧測定

体の基本情報。さまざまな数値の基準となります。

『学生時代ぶりに身長を測りました。思っていたより約1cm高かった!うれしい(笑)』



4 医師による診察

問診票を見ながらの聞き取り、心音の確認や体の診察を行います。問診結果によって採血の検査項目を追加することも。

メタボリックシンドロームのチェックで40歳以上は腹囲を測定。
※実際は肌の上から直接測ります。



5 採血・検尿

血液からは肝機能や血糖値・脂質など、尿からは尿蛋白などに異常が無いかチェック



『採血、全然痛くなかったです!』

6 心電図

胸などに当てた電極で、心臓の動きをチェック。心筋梗塞や不整脈などがないかが分かります。



『自分じゃ見えない・分からない部分を調べることが大切ですね。特定健診の項目はここまで! あっという間に終わりました!』

7 会計

検査が全て終了したら会計。自己負担額は加入している保険の種類によって異なりますが、市国民健康保険加入者は受診券使用で無料。



GOAL!

8 結果が届く(約1カ月後)

要指導の場合は、特定保健指導を受けましょう。

『まるでテスト結果を待つような気持ち…(汗)』



がん検診も同時受診可

心電図後にレントゲンや胃カメラなどの希望項目に応じた検査を受けます。

詳しくは次のページで



レントゲン室

日曜に特定健診

対象は40歳(今年度中になる人を含む)~74歳の市国民健康保険加入者。▶日時など 10月10日(日)午前中(時間は予約時に案内)、保健センター。無料。▶申込 受付中。平日午前8時30分~午後7時、土曜午前8時30分~正午に大阪市環境保健協会(☎0120-277-083)へ。予約時に受診券整理番号が必要。骨密度測定を希望する場合は予約時に申し出を。詳細は同センター(健康増進・介護予防担当)から送付の案内参照。

僕にとってはファンに喜んでもらえるパフォーマンスをすることが一番大事で、健康だって分かったら、自信を持って心から元気に歌えるのが嬉しい。自分では分からない体の内側のことを知る大切な機会。皆さんの人に受けてほしいですね。



自信を持って歌える

元気な人こそ受診を
時間がかかるイメージだったけど、全然違いましたね。問診票さえ書けば体一つで受診できるし、所要時間は約1時間。これなら誰でも気軽に受けられると思いました。初めて健診を受けて、病気を発見するだけでなく健康に問題ないことを確認する目的もあることに気づきました。なので「やっぱり問題なかった」は、無駄に感じる人もいるかもしれないけど、そう思えることが大事。元気だと思っている人にこそ受けてほしいですね。

がん検診・歯周病検診も受けよう！

自覚症状のないがんを早期に発見でき、体や治療費の負担軽減にもつながります。対象の検診を確認し、直接医療機関へ予約を。がん検診は特定健診との同時受診も可能。ひらかたポイント（ひらポ）がもらえておトク。詳細は保健センター（健康増進・介護予防担当）へお気軽にお問い合わせを。

検診内容		対象者	検診料	ひらポ
肺	問診・胸部X線検査 (65歳以上は結核健診含む)	40歳以上	300円	300p
大腸	問診・免疫学的便潜血反応検査(検便)			
胃	(1)【X線(バリウム)検査】 問診・胃部X線(バリウム)検査 (2)【内視鏡検査】(2年度に1回) 問診・胃内視鏡検査 ※同一年度内で上記2種両方の受診は不可	(1)35歳以上 (2)4月1日時点で50歳以上の偶数年齢	2000円	800p
乳	問診・マンモグラフィ検査 (2年度に1回)	4月1日時点で40歳以上の偶数年齢の女性 ※上記時点で奇数年齢でも、前年度に市の乳がん検診の受診歴がない人は特例受診券により受診可。要事前申請。	1000円	
子宮	問診・視診・内診・細胞診(子宮頸部)	20歳以上の女性	500円	
前立腺	問診・腫瘍マーカー(血液検査)	50歳以上の男性		
歯周病検診	問診・口腔内検査・口腔衛生指導など	満35歳・40歳・45歳・50歳・55歳・60歳・65歳・70歳		

※生活保護世帯、市民税非課税世帯、中国残留邦人等支援給付者は自己負担免除。必ず事前に保健センター母子保健担当(☎840・7221)まで申し出を。

※ひらポは、受診から約2カ月～3カ月後に自動的に付与されます。事前にひらポの登録が必要です。

日曜に乳がん検診

平日は忙しい女性向け。ぜひご利用を。▶日時など 10月17日(日)午前9時～正午、市立ひらかた病院。対象は40歳以上の女性。検診料6952円。ただし市乳がん検診対象者および保健センターから特例受診券が発行された人は1000円。検診クーポン対象者は無料。検査項目はマンモグラフィ検診のみ。

☎市立ひらかた病院医事課☎847・2821代、☎849・2174

歯の健康も忘れずに

日本の成人の8割が歯周病です。歯周病菌は生活習慣病など全身の健康へ影響します。歯の定期検診も受けましょう。



貯め方、使い方など詳細は下記コード参照。



健診・検診の予約は 市内取扱医療機関・歯科医療機関へ



医療機関一覧

大阪府下でも取扱機関の多さはトップクラス。感染症対策も講じています。この機会にお近くの医療機関・歯科医療機関へ。



歯科医療機関一覧



20年後も

保健師・管理栄養士・理学療法士がすすめる 元気でいるためのポイント

生活習慣病の要因になる習慣を改め、できることから始めてみませんか。気になること、わからないことがあったときはぜひご相談ください。あなたの健康づくりをお手伝いします！

体重・BMI

定期的に体重とBMIを確認しよう

BMI (Body mass index) = 体重(kg) ÷ 身長(m) ÷ 身長(m)



★適正体重(BMI=22)を保つことが最も病気になりにくいといわれています。

	BMI18.5未満 低体重	目標とする BMIの範囲	BMI25以上 肥満
18歳～49歳		18.5～24.9	
50歳～64歳		20.0～24.9	
65歳以上		21.5～24.9	

食事

主食・主菜・副菜をそろえよう！

★偏った食事は高血圧や糖尿病など生活習慣病の原因に

副菜

野菜・芋・海藻・きのこを中心としたおかず



主菜

魚・肉・卵・大豆製品を中心としたおかず



主食

ごはん、パン、めん類

枚方キッチンでは健康レシピを紹介。献立の参考に。



禁煙

家族で、職場で みんなで取り組もう



★たばこは吸っている人だけでなく周りの人の健康にも影響します。市は保険診療の禁煙治療費自己負担額を最大2万円まで補助！詳細は市ホームページ(右記コード)参照。



歩く

1日8000歩～1万歩を習慣に

★運動不足は転倒・骨折の原因にも。急に運動量を増やすことや、歩き過ぎ(1万2000歩以上)は腰痛・ひざ痛の原因になるためご注意ください。

ウォーキングマップでは市内のコースを紹介



歯と口

定期的な歯科受診を

★歯周病は毎日の歯磨き(セルフケア)だけでは予防できないため、定期的な歯科受診で歯と口の健康管理をしましょう。
★口の中の衛生状態が悪くなると、免疫力が落ち、感染症にかかりやすくなります。



120日間健康づくりの記録をつける「120日チャレンジ」などで健康づくりに取り組みましょう(ひらポ対象事業)。詳細は左記コード参照。枚方キッチン、健康ウォーキングマップ、120日チャレンジシートは保健センターや市役所受付、各生涯学習市民センター等で配布中。

毎月開催！保健師・管理栄養士との個別相談もぜひご利用を

健康相談 担当…保健師(30分/人)

健診結果の見方、生活習慣病予防の話、健康づくりの相談など。

▶日時など ①9月8日(水)午前9時15分～11時45分、保健センター。

栄養相談 担当…管理栄養士(45～60分/人)

高血圧予防の減塩の工夫、食べ方の工夫、生活習慣病予防のための食事内容の相談など。

▶日時など ②保健センター=9月8日(水)・24日(金)午前9時15分～正午、9月13日(月)・10月7日(木)午後1時～5時。

③北部リーフ=9月14日(火)時間は予約時確認。

いずれも無料。要予約。申込は平日午前9時～午後5時に

① ②保健センター (専用☎847・3750)、③北部リーフ (☎851・1220) へ。