

# にいかっぴ健康通信 第9号

## コロナ禍でも 受けましょう！ 健康診断・ がん検診

新冠町民のみなさま、  
お元気で過ごしてですか？  
今回の健康通信では、  
「健康診断・がん検診」に  
ついてご紹介します。



記事担当：京谷



新型コロナウイルス感染症が流行し始めてから、早くも2年が経ちますね。まだまだ以前の生活とはならないことも多く、感染への心配から健康診断やがん検診の受診を控えている方もいらっしゃるのではないのでしょうか。健(検)診を受けない期間が続くと、早期に体の不調に気付くタイミングを逃してしまう可能性もあります。また、コロナ禍だからこそ、受けていただきたい理由もあります。

！  
高血圧や糖尿病  
などの生活習慣病  
や、肥満は感染症  
の重症化リスクに



！  
コロナ禍の自粛が  
続いたことで  
「コロナ太り」と  
いう言葉も...



！  
環境の変化や  
ストレスが体調に  
影響を及ぼすこと  
もあります



体のSOSを早期発見するために、健診を受けることは大切であり、不要不急の外出には含まれません。健診会場では感染症対策を徹底しておりますので、安心して受診していただければと思います。

### あなたの血管は大丈夫？ 血管年齢チェック！

当てはまる項目にチェックをしてみましょう✓

- 階段を上ると胸が締め付けられることがある
- 手足が冷たく、しびれを感じる
- インスタント食品や脂っこい食事を好んで食べる
- 学校を卒業してから、運動らしい運動をしていない
- LDL（悪玉）コレステロール値が高い
- 責任感が強く、仕事や家事などで手を抜くことができない
- 血糖値が高い
- いつも時間に追われている感覚がある
- 血圧が高い
- 1日の喫煙本数×喫煙年数が400以上になる
- 最近物忘れが激しくなった
- 親や兄妹に、心筋梗塞や脳卒中で倒れた人がいる
- 親や兄妹に、心筋梗塞や脳卒中で倒れた人がいる

当てはまる項目が多いほど要注意！

自分は若い、健康と思っていても、気付かぬうちに血管が老化していることもあります。

当てはまる項目を減らせるよう心がけ、定期的な健康診断を受けられることをおすすめします。

# 「がん検診」ふむふむ知識



日本人の2人に1人が生涯のうちに「がん」にかかり、3人に1人が「がん」で亡くなる時代です。がんは初期段階では症状がないことが多いことが特徴です。がん検診を定期的を受診し、早期発見・早期治療することにより、多くの方は助かることがわかっています。

しかし、コロナを理由に受診を見送り、次の受診までの期間が空いてしまうと、早い段階で発見できたはずのがんが進行した状態で見つかる可能性が高くなります。

コロナ禍であっても、がん検診は定期的を受診することがとても重要です。



記事担当：会田

## がん検診を受ける意味はあるの？

### メリット

- ・がんで死亡する可能性を減少させる。
- ・がん以外の疾患を見つけられる可能性がある。
- ・自覚症状が出る前の早期発見・治療により治癒の可能性が上がる。

### デメリット

- ・がんの場所や種類によって見つけづらいことがあるため、検診で必ずがんを見つけられる訳ではない。
- ・がんではなくても、要精密検査となり(疑陽性)、不必要な検査となる場合がある。また、検査によって出血等を伴う場合がある。

低い確率で起こるデメリットよりも、がんで亡くなることを防ぐメリットの方が大きいことが証明されています。

## 見つかる時期が早ければ早いほど、生存率が上がる！

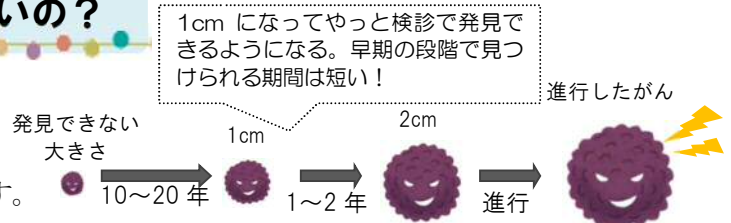
◆がん検診で「要精密検査」という結果が出たら・・・必ず精密検査をお受けください！  
⇒がんになる一歩手前の状態であったり、がん以外の別の病気が潜んでいる場合もあります。

◆新冠町が助成しているがん検診(対象年齢の町民の方であれば無料)を受診された方の精密検査の結果は、精密検査を行った医療機関から町へと報告され、関係機関で共有されます。  
⇒町民の健康管理とがん検診の精度向上に役立ちます。

\*必要に応じて、町保健師から受診状況等について、ご連絡させていただく場合があります。

## 1回受けたらしばらく受けなくてもいいの？

がんの元になる細胞は誰の体にも存在し、それがいつ急に大きくなるかはわかりません。そのため、定期的な検診を受ける必要があります。



気になる症状がある場合は、検診ではなく、直接医療機関を受診しましょう。

新冠町民の方は、**がん検診が無料**で受診できます(対象年齢の方)。

集団検診と、個別に医療機関を受診していただく**個別検診**(受診券該当の年齢の方)があります。

がん検診について、ご自身やご家族の健康についてなど、ご相談がございましたら、下記までご連絡ください。