

毎年受けていますか？けんしん



けんしんは毎年受けましょう

生活習慣病は初期の段階では**自覚症状がありません**。

大きな病気を発症する前に今の健康状態を知ることが重要です。

また、血圧や糖尿病等で定期的に受診をしても、他の病気の早期発見・早期治療のために、けんしんを受けましょう。



けんしんの種類

1. 特定健診、後期高齢者の健診

詳しくはこちら→



生活習慣病の早期発見を目的とした健診です。

35歳以上の国保加入者と75歳以上の方は、市から受診票が届きます。集団健診またはかかりつけ医で受診できます。

会社にお勤めの方と40歳以上の被扶養者は、会社から案内があります。



2. がん検診

詳しくはこちら→

がんは**早期に治療**すれば**90%が完治**と言われています。がんの早期発見・早期治療のためにも検診を受けましょう。がん検診は**事前に登録**が必要です。登録すると受診票が届きます。要精検の項目や自覚症状がある方は、早めに医療機関を受診しましょう。

3. しまけん！健診

詳しくはこちら→



35歳以上の国保加入者と84歳までの方限定の特別な健診です。骨密度測定や頭部MRIなど普段の健診では行わない検査も行います。対象者には個別に通知しています。受診したい方、受診を迷っている方は、事前説明会にぜひご参加ください。

【夏の事前説明会】 ※冬にも説明会があります！

6月11日（水）	10時～11時	プラザおおるり	3階	大会議室
6月21日（土）	10時～11時	かなうえる	けんこうルーム	
7月12日（土）	10時～11時	プラザおおるり	3階	大会議室



健康づくりのために必要なこと

1. 運動

日頃から体を動かすことを意識しましょう。運動不足の方が多いため、**今よりも少しでも多く身体を動かす**ことを意識しましょう。

まずは今より**10分**身体を動かす時間を増やしましょう！

2. 食生活（しまだTE-A(適塩)プロジェクト)

主食、主菜、副菜の**バランス**と**適塩**を心がけましょう。

アンケート結果によると野菜の摂取量が少ないようです。野菜を食べることで適塩にもつながります。あと**もう1品**野菜のおかずを食べましょう。

3. 禁煙

タバコを吸うことは、健康を損なうだけでなく若さや歯を失うことにもつながります。気をつけているつもりでも周りの方にも悪影響を与えています。

タバコは依存性が高いため、自分一人の力では禁煙は難しいものです。

禁煙外来、禁煙サポート薬局を利用し、禁煙しましょう。

禁煙すると咳や痰などの症状が改善され、感染症にかかりにくくなります。

4. 睡眠

睡眠は休息のほかに、心身をメンテナンスする時間でもあります。必要な睡眠時間は個人差がありますが、成人では6時間以上が睡眠時間の目安となります。適度な睡眠の目安として、朝目覚めた時にしっかりと休まった感覚があることが重要です。寝室の環境を整えたり、日中はしっかり活動するなど工夫しましょう。就寝前のスマホやテレビ、カフェインの摂取は控えましょう。

島田市では「**健康で自分らしく生きることのできるまち**」として健康づくりに関する取組を推進しています。

定期的に受診し、内服していても健診を受診したり、生活習慣の見直したりして、**健康で自分らしく**過ごしましょう！