



今年は健診どうしようかな？

血圧高めだけどなんともないし、...

元気なら大丈夫さ！健診はいらないよ！

ちよつと待ったー!! 高血圧の放置は危険です!!

👉 高血圧って、どれくらいの数値なの？

- 診察室血圧→140/90mmHg 以上
- 家庭血圧→135/85mmHg 以上

👉 高血圧を放置するとどうなるの？

血管が傷つき(自覚症状なし!!)
脳出血、脳梗塞、心筋梗塞、腎不全などに...

出典:高血圧ガイドライン 2025

「元気だから大丈夫」「症状がないから心配ない」ではなく、**症状がない今!! 健診を受けて、体の状態を知ることが大切です。**

★健診内容★

身長、体重、腹囲計測、血圧測定、血液検査(脂質・血糖・肝機能・貧血)、尿検査

※医師の判断で上記項目以外の検査が追加となる場合があります

必ず受けよう！特定健診

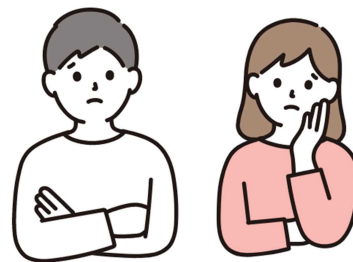


- Check**(健診を受ける) 年1回の健診受診!!
- Eat**(健康に食べる) おかずファーストで今より多く噛む!!
- Action**(体を動かす) プラス10分動く!!

これ、
何を表している数字かわかりますか？

男性 63.3%
女性 50.8%

—正解は—



日本人が一生のうちに
がんと診断される確率

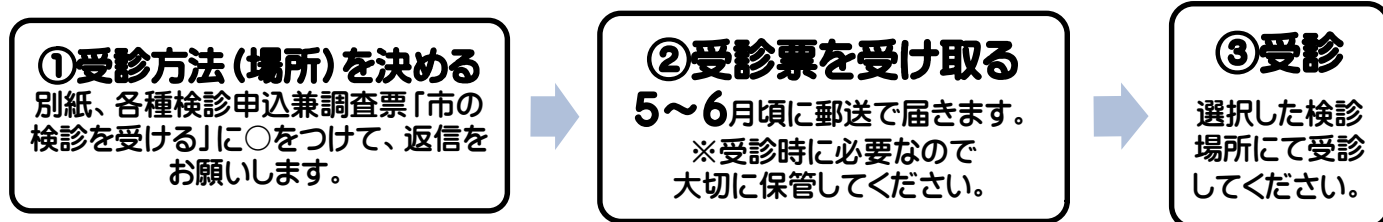
出典：国立がん研究センターがん情報サービス「最新がん統計」

現在の日本では、一生のうちに2人に1人が“がん”になり、がんで死亡する確率は男性では4人に1人、女性では6人に1人といわれています。一方で、症状のない早期の段階に発見でき、治療を受ければ、がんによっては9割の方が完治するともいわれています。

大切なのは、**何も症状のないうちにがんを発見するため、検診を定期的に受けることです。**

市では、国が推奨するがん検診を実施しています。症状のない今の段階から定期的に検診を受け、早期発見を心がけましょう。症状がある場合は、検診ではなく医療機関を受診しましょう。

〈がん検診受診の流れ〉



費用がかかる？



検診は市の補助により、数百円～数千円で受診できます。(費用は検診内容ごと異なります)
検診費用は、全額自己負担で受診した場合の3割程度で受診できます。(7割が市の補助)



時間がかかる？

検査自体は10～20分程度のもので多いです。※申し込み状況により所要時間は前後します。

手続きが複雑？



上記がん検診受診の流れに沿って受診となります。

まずは、同封の「各種検診申込兼調査票」に記入し、返信をお願いします。

●問い合わせ先 健康推進課 健康増進係(総合福祉センター内) 0268-64-8883

さあ、受けよう！定期的ながん検診