



2024
6月号
Vol.39

ポストコロナ時代の健康管理 —メタボ健診(特定健診)とがん検診受診のすすめ—

私たちを苦しめてきた新型コロナウイルス感染症もようやく終息しつつあり、日常生活も戻ってきました。新型コロナウイルス感染症の流行から学んだことの1つは、予防がいかに重要かということです。手洗い、マスクの着用、社会的距離の確保などの簡単な行動が、疾病の拡大を防ぐのに役立ちました。これらの習慣を継続し、定期的な予防接種や健康診断を受けることが、健康を維持する上で重要です。

医療や健康管理の分野では「一次予防」と「二次予防」という言葉が使われます。

一次予防は、疾病や健康問題が発生する前に、その発症を防ぐための取り組みや手段を指します。一次予防の目標は、病気や健康リスクを最小限に抑え、人々の健康を促進することです。具体的な取り組みには、ワクチン接種、健康的な生活習慣の推進、環境の改善、定期健康診断などが含まれます。

二次予防は、自覚症状のあるなしを問わず、疾病や健康問題を早期に発見し、その進行や合併症の進展を防ぐための治療や取り組み手段を指します。一次予防が病気の発症自体を防ぐのに対し、二次予防は早期発見や治療によって病気の進行を遅らせたり、合併症のリスクを減らしたりすることを目指します。具体的な取り組みには、定期健康診断、がん検診、早期治療などが含まれます。

日本における死因の第一位はがんで、肺がん、胃がん、大腸がん、子宮がん、乳がん(以上が五大がん)、前立腺がんなどがあり、喫煙や食生活の変化などががんのリスク要因として指摘されています。がん検診によって早期発見・早期治療が可能となり、最近の医療の進歩で治癒率も高く、職場復帰や社会復帰もできるようになりました。復帰後のサポート体制も整いつつあります。

次いで、心臓病(心筋梗塞、狭心症など)や脳血管疾患(脳卒中など)が日本人の死因の中で主要な位置を占めています。肥満(特に内臓脂肪型肥満)、高血圧、高コレステロール血症、糖尿病などの生活習慣病が危険因子として挙げられます。危険因子が明らかになれば、生活習慣を改善することや疾病を治療することにより、心血管疾患の発症を防ぐことができます。

まずは、地域や職場でメタボ健診(特定健診)とがん検診を受診して、自分の健康状態をしっかりと把握することが大事です。当センターでは、皆様の健康管理のお役に立てるよう、さまざまな取り組みを行っています。詳しくは本パンフレットをご覧ください、健康診断を受診されることをお勧めします。



公益財団法人
加古川総合保健センター
診療所長 石川雄一



各種健康診断のお申込・お問い合わせ

詳しくは中面をご覧ください



特定健診・がん検診	事業所健診(施設)	事業所健診(巡回)	人間ドック
079(429)2923	079(429)2525	079(429)2055	079(429)2525
(月)~(金) 8:30~17:00		(月)~(土) 8:30~17:00	



自分の健康は
自分で守ろう!

受けていますか? 健康診断



あなたの加入している健康保険は?

市町村の国民健康保険加入の方は...

特定健診

がん検診



診察・身体計測・血圧測定
・血液検査・尿検査・問診



公民館での開催もあります



- ① **特定健診は無料**
(対象者は広報でご確認ください)
- ② **無料クーポン**を使用できます
(対象年齢の方に届きます)

早めのお申込みをお待ちしています

検診項目		対象年齢(令和7年3月31日時点)	自己負担額(円)
胃がん	胃がんリスク	18歳以上	1,500 0(播磨町)
	胃がん(X線)	40歳以上 ※稲美町は18歳以上	1,000 1,400(播磨町)
	胃内視鏡	50歳以上	4,000
肺がん	胸部X線	加古川市は40歳以上 稲美町は18歳以上 播磨町は20歳以上	500
	胸部CT	50歳以上	5,000
大腸がん		加古川市は40歳以上 稲美町は18歳以上 播磨町は20歳以上	500
前立腺がん		50歳以上男性	1,500
子宮 頸がん	集団検診 (保健センター)	20歳以上女性 ※稲美町は18歳以上女性	1,000
乳がん	マンモグラフィ	40歳以上女性	1,000
	乳腺エコー	30~39歳女性	3,000 1,000(播磨町)

※加古川市・稲美町・播磨町に住民票のある方が対象。※胃がんリスクは過去に胃がんリスク検査を受けていない方が対象。※胃がん(X線)、胃内視鏡は前年度に胃内視鏡検査を受けていない方が対象。※子宮がん、乳がん(マンモグラフィ)、加古川市の方は年度末年齢が奇数の方、稲美町・播磨町は2年に1度が受診可能。

お申込み

TEL.079(429)2923

受付時間/8:30~17:00 月~金



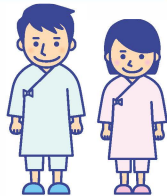
WEB予約も可能



もっと詳しく調べたい方へ...

人間ドック

健康保険組合など、団体から受診料金の助成を受けることができる場合がございます。



ベーシックコース
(基本の1日ドック)

レディースコース
(ベーシック+女性向けの項目)

プレミアムコース
(ベーシックより項目が充実)

クイックコース
(ベーシックを短時間で)

お申込み

TEL.079(429)2525

受付時間/8:30~17:00 日、祝日、年末年始を除く

コース案内
はこちら



WEB予約



会社の健康保険に加入の方は…

事業所健診



婦人科検診



- 全国健康保険協会(協会けんぽ)の生活習慣病予防健診実施機関です
- 労働安全衛生規則に基づく各種健診(特殊健康診断、ストレスチェック)
- **土曜日**も実施



子宮がん・乳がんは施設健診で

<協会けんぽに加入の事業所>

- ・付加健診も対応します(40~70歳の5歳刻み)
- ・補助を利用してプレミアムドック

自己負担額が大幅に軽減

巡回健診も行っていきます!

未受診者は後日施設健診にて対応します



事業所健診(施設健診)のお申込み

TEL.079(429)2525

受付時間/8:30~17:00
日、祝日、年末年始を除く

事業所健診(巡回健診)のお申込み

TEL.079(429)2055

受付時間/8:30~17:00
日、祝日、年末年始を除く



受けておしまいほもったいない!
健診結果 活用できていますか?

健診当日

特定保健指導を受けられます
(加入している健康保険組合によって異なります)

「特定保健指導対象者ですよ!」と声をかけられたら、必ず利用しましょう



最近お腹が出てきたなあ…



巡回指導も対応しています!
お気軽にお問い合わせください

特定保健指導のお申込み

TEL.079(451)8022

受付時間/8:30~17:00 日、祝日、年末年始を除く

健診結果のお問い合わせや健康相談も受け付けています



かこがわ健康BOX

アプリは無料!

アプリで健診結果を確認、健康管理ができる!

「CARADA アプリ」「CARADA 健診サポートアプリ」



お申込み

TEL.079(429)2386

受付時間/8:30~17:00 日、祝日、年末年始を除く

詳細はホームページをご確認ください



++++++ 検査課だよ！ ~へるすVer~ ++++++










梅雨シーズンの食中毒に注意

ジメジメした6月は「細菌性食中毒」が急増してきます。

梅雨シーズンは水分が豊富で、気温が高く、細菌にとっては活動に適した環境です。さらに、食品の汚れ、調理器具に付いた食品汚れがあれば、それを栄養に増殖していきます。

6月以降に増える食中毒で多いのは、カンピロバクター、黄色ブドウ球菌、ウェルシュ菌の3種類です。それぞれの特徴をまとめました。

	カンピロバクター 	黄色ブドウ球菌 	ウェルシュ菌 
特徴	空気にさらされると死滅するが、10℃以下のところでは生き続ける。	熱や乾燥に強く、酸性やアルカリ性が強いところでも増殖する。	空気のないところを好む。大量の食材を調理するときに起こりがち。
原因食品	鶏肉（刺身&半生製品）、牛生レバー及び加熱不足の鶏肉など 	おにぎり、弁当箱、菓子類など 	肉類や魚介類を使った、たんぱく食品など 
主な症状	下痢、腹痛、発熱、頭痛、悪寒、嘔吐など	悪心、嘔吐など。症状は通常 24 時間以内に改善する	腹痛や下痢、吐き気 
潜伏期間	2~5 日間	0.5~6 時間	6~18 時間

引用) 全国健康保険協会

食中毒の予防として、原因菌を「つけない」「増やさない」「やっつける」があげられます (厚生労働省提唱)

それに従って、

- ・料理で使う食材は、低温で保管する
- ・食品の中心部までしっかりと加熱する
- ・まな板、包丁、ふきんなどは、熱湯や漂白剤で殺菌する
- ・食べ物と調理器具・容器に分けて作業・保存を行う
- ・調理後の料理は早めに食べる、または低温で保管する



を徹底し、梅雨シーズンの食中毒を乗り切りましょう！

公益財団法人移行10周年記念式典を2月11日に執り行いました。




公益財団法人移行10周年記念式典を2月11日に執り行いました。財団法人設立から44年という月日を経ることができたのも、皆様のご支援ご鞭撻のおかげと存じます。これから「地域の健康を支える」という経営理念のもと、健康づくりをサポートしていきます。

Instagram
更新中!



KHC_INSTA2023

施設紹介や健康情報をお届けします

編集・発行  公益財団法人
加古川総合保健センター

〒675-0065 加古川市加古川町篠原町103-3
TEL.079 (421) 8181 FAX.079 (429) 6300
<https://wellnaga.kakogawa.or.jp/>

WEBサイトはこちら 

