

5月から各地区で基本健康診断が実施されます。健康診断の主な目的は、自分の健康度を知り、生活習慣病などの病気を未然に防ぐことにあります。定期的に健康診断を受け、自分の健康状態をつかみましょう。

**健康診断を受ける時のポイント**

●健康時の問診は、検査結果に大切な役割を果たします。○問診票は、しっかりと記入しましょう。

特に、既往歴や治療中の病気の有無など検査からではわからない情報が総合判定に重要となります。○緊張して血圧値が変化する人は、健康時のみでは高血圧の有無は判定できません。定期的に自宅での血圧を測定し、記録しましょう。●年齢、生活習慣に合わせた検査を加えて受けましょう。

**【前立腺がん検診】**

(PSA検診)

16年度から実施します。(中伊豆地区は15年度より)

対象者：50歳～75歳の男性  
前立腺がんは、中高年の男性に発生し、最近急増しています。早期がんは無症状ですので、ぜひ検診を受けてみてください。採血だけの検診です。

**【B・C型肝炎ウイルス検査】**

対象者：法で定められた年齢の男女の希望者  
(40歳、45歳、50歳、55歳、60歳、65歳、70歳)

**●今月のテーマ**

**生活習慣病を予防するために  
1年に1度、健康診断を受けて健康づくり**

保健師/山田 雅子

国内には、百から二百万人のC型肝炎ウイルス感染者がいます。C型肝炎ウイルスに感染した人の一部は、肝硬変、肝がんへと進行します。血液で、他人にも感染する可能性があるため、早期に発見し、必要な受診が大事です。

**【喀痰細胞診】**

対象者：法で定められた年齢の男女の希望者

肺がんの危険性が高くなります。胸部X線検査だけではなく、痰に含まれる細胞の検査も受けましょう。

**健康診断を受けた後のポイント**

●検査結果は、一つにまとめて保管しておきましょう。●毎年、検査結果を蓄積すること、自分の検査値の傾向や健康状態をつかみやすくなります。また、医療機関を受診する際に、過去の健康診断結果を持参すると、診断の参考になります。

●健康診断で異常なしと判定された場合でも、自覚症状があるときは、医療機関を受診しましょう。●健康診断で見えない病気や、発見するのが難しい病

**健康だより**

**VOL. 1**

気もあるので、基準値内であっても、前年に比べて変動した場合は、病気の兆候として注意が必要です。また、複数の検査項目の変化にも気をつけましょう。  
\*脂質代謝と血圧について  
総コレステロール値、LDLコレステロール値、血圧の3項目がすべて高くなってきている場合は、動脈硬化が進行しているために、血圧が高くなります。

脳卒中、心筋梗塞を起こす危険性が高くなるので、早期治療が必要です。  
\*腎機能と血圧について  
血圧が高く、尿蛋白、クレアチニンの検査値に異常がある場合は、腎機能の悪化、腎性高血圧の危険があります。

●健康診断を生活習慣の見直しに役立てましょう。せっかく毎年健康診断を受けても、検査結果表を受け取るだけで終わっていませんか？結果報告会で指導された生活習慣の改善はされていますか？

生活習慣病の多くは、発病しても初期のうちには自覚症状がありません。生活習慣を改善しないまま1年経過し、前回の検診結果より悪い結果にならないように自分の健康度を知り、健康診断を生活に役立てましょう。

**【問合せ】**

健康福祉部健康増進課  
【電話】 七二一九八六一