

あなたの健康 だれのもの？

車は「車検」を受けないと公道を
走ることができません。
じゃあ人間は？



健康診断ってどんなことをするの？

巖原町在住の河本岳志さん(35)にご協力いただき、河本さんにとって生まれて初めての健康診断に同行させていただきました。

AM8:42



身長・体重・血圧
視力・メタボ健診



お願い
しま～す



受付に書類を提出



AM8:30



行って
きま～す

いざ、健康診断へ



AM8:48



こちらの撮影は
ちよつと(^_^)

検尿

AM8:51



採血・聴力・心電図・レントゲン



AM9:29



胃カメラ



AM10:21



ドキドキ!!

触診後、診断結果の説明



AM10:25



健康とのお
墨付きを
いただきました

約2時間で終わりました。

(撮影協力:長崎県対馬いづはら病院)

早期発見に救われました

若いころから健診は必ず受けてきていつも異常なし。そのことに安心していたんですね。3年前の健診がちょうど旅行と重なり「いつも大丈夫だからまあいいか」という気持ちでその年は受けませんでした。しかし翌年の健診で胃にポリープが見つかり福岡の病院で詳しく調べたところ、医師から「残念ながら悪性です。でも森谷さんおめでとうございます。こんなに小さい状態で見つければ完治しますよ」と言われショックを受ける間もなく手術をしました。

初期だったので、内視鏡手術となり開腹も避けられました。もし、その後も健診を受けなかったら…と考えたら怖くなります。本当は、自分がガンだったなんて言いたくない気持ちはあったんですが、早期発見の大切さを身をもって感じたので一人でも多くの方に伝えたいと、親類や友達の顔を見る度に「健診は毎年受けたほうがいいよ」と話しています。自覚症状のない時にいくのが大事です。

次は、保健師さんに指導をうけながらダイエットにはげまなきゃ（笑）



森谷 春代さん
(厳原町久田)



渋江 龍也さん
(美津島町雞知)

私は健康診断で 病気の発見・予防ができました！ 市民が語る 体験談

フルマラソンに挑戦できる日を目標に

一昨年のに、市が行っている節目健診で胃ガンが見つかりました。両親も同じ病気だったこともあり、健診は毎年欠かさず受けていましたが異常なし。でもこの年は空腹になると胃が痛い、食べると痛みが無くなるという自覚症状があったのを覚えています。とはいえ、健診の2日前まで大好きなマラソンを走っていたくらいです。胃カメラ検査ですぐに「胃ガンですね」と言われ「自分にも来たか…」という心境でした。やはりショックでしたね。

すぐに福岡で開腹手術、悪いところはすべて取り除くことができ、回復に向かっていくところです。思い返せば、お酒も好きなだけ飲み、しょっぱいものも食べていたなど…。病気をすると健康のありがたみをしみじみ感じます。駅伝仲間を見ると「お前たち幸せやね」って。幸い健診で見つかり今があります、何か月か遅れていたら手遅れだったかもしれません。今日も知人に会って「3年前に健診受けたからそろそろ」って聞いたんで「毎年受けないけんよ」と話したばかりです。何年か先には、またフルマラソン走るのが目標です！

保健師さんとの 約束で9キロの 減量に成功

特に体調が悪いとか病気が見つかったというわけではなかったのですが、特定健診で中性脂肪やコレステロールが高めと言われ、少し体重を落としましょうということになりました。アドバイスしてくれたのは、

対馬市の保健師さん。一人で

はどうしても挫折したり負担になるので、保健師さんと話し合い3つの約束事を決めました。

- 晩御飯を茶碗一杯にする
- 夕食後は何も食べない
- 空腹を感じたら水をのむ

朝と昼はこれまで通り、夕食に気を配り生活したところ2ヶ月で5キロ、1年後には9キロの減量に成功しました。気になっていた中性脂肪等の数値も下がり、ウエストも細くなりました。10キロ近く痩せたことで、家族からは逆に「病気では？」と心配される程でしたがその後の健診でも異常はありません。保健師さんに「結果が良いですね」と認めてもらえることが励みにもなりました。自分に合った体重コントロールの方法も知ることができ、これから先の生活にも自信が生まれました。



川上 清次さん
(厳原町豆殿)

特定健診を受けましょう!!



特定健診とは

40歳～74歳までの方を対象としたメタボリックシンドローム（内臓脂肪症候群）に着目した健康診断です。メタボ健診とも呼ばれています。

腹囲の測定及び肥満度の算出を行い、基準値（腹囲：男性85cm、女性90cm／肥満度：BMI 25）以上の方はさらに血糖・脂質・血圧・喫煙習慣の有無から危険度によりクラス分けされ、クラスに合った保健指導を実施します。

なお、75歳以上の方も後期高齢者健診として受けることができます（後期高齢者証必要）。また、社会保険の被保険者の方は、各職場での健診を受診してください。

特定健診には、次の3つの方法があります。

- ①**集団型健診** 従来、秋頃に実施している地区まわりの健診です。日程は8月頃広報つしまや回覧でお知らせします。
- ②**個別型健診** *下記で詳しく説明します。
- ③**節目型健診** 40・45・50・55・60歳になる方が対象です。対馬いづはら病院・中対馬病院・上対馬病院で受けられます。

国民健康保険の被保険者の方には「特定健診無料受診券」が5月末に届きます

個別型健診とは

最寄りの医療機関で、自分の希望する日を予約して特定健診・がん検診を受けることができます。

例年秋頃から受診者が急増し予約が取りにくくなります。6月～8月までが比較的受けやすい時期ですので早めの受診をお勧めします。

どのような検査が受けられるの？

種類	健診にかかる料金	あなたが負担する料金	内容
特定健診	9,200円	無料	身体測定・血圧測定 尿・血液検査・診察など
胃がん検診	11,500円	2,000円	胃カメラ
肺がん検診	1,500円	300円	X線間接撮影（65歳以上の方は結核検診も兼ねています）
大腸がん検診	2,000円	500円	便検査
計	24,200円	2,800円	

*特定健診は必須。がん検診は希望する検査項目のみ受診できます。

個別型健診が受けられる医療機関

- ・吉田内科医院・すとう内科医院
- ・東島医院・今屋敷ことう診療所
- ・対馬いづはら病院・中対馬病院
- ・上対馬病院・豊玉診療所
- ・仁田診療所

※各医療機関によって、受けられる健診の種類・内容に違いがあります。



申し込みが必要です！

個別型健診を受けるためにはどうすればいいの？

申し込みは、健診コールセンター

☎0920(58)2121

(IP電話 358-2121)

【受付期間：H25年6月3日～H26年1月31日】

【受付時間：10:00～16:00】

かかりつけの医療機関の窓口でも申し込みできます。

(受診は2月末まで)

私たちが健診のお手伝いをしています。 よろしくお願いします！

より多くの方に、特定健診やがん検診の重要性をお伝えし、健診に足を運んでもらおうと、これまで健診を受けていない方々のご家庭を訪問し健診のご案内をする5人の健診推進員がいます。

「昨年、健診の必要性をより理解することができました。今年はその事をみなさんにしっかりと伝えることができると思います。」

「突然お伺いしたにも関わらず、快く対応していただいたり予約をしていただいた時はほんとうに嬉しく思います。健康は自分のため、そしてご家族のためでもあります。」

「昨年訪問した方が健診を受けて下さって、本当に嬉しかったです。今年もお伺いしますのでみなさん宜しくお願いします。」

働き盛りの未受診者の方々は留守が多く、昨年はなかなか成果につながりませんでした。私たちの活動が市民のみなさんの健康意識の高まりにつながればと期待しています。

齋藤 和美さん

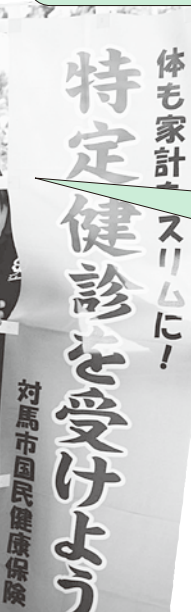
松村 八代衣さん

鍵本 千里さん

小島 道子さん

伊原 三佐子さん

「昨年度、勸奨活動をする中で、たくさんの方とお会いし健診の大切さを伝えることができました。家族が笑って過ごせるよう、年に一度の特定健診を受けましょう。」



「何をするにも“体”が資本」

健康の大切さは病気になった時に気づかされるものです。病気になると本人はもちろんのこと、家族にも負担を強いることとなります。ましてや高難度の治療を身近に受けることができない「対馬」ではなおさらです。

あなたの健康は、あなただけのものじゃない!!

あなたとあなたの大切な家族のために、年1回の健康診断を受けましょう。



人生の大切なパートナー：歯の健康も忘れずに！

あなたのお口は大丈夫？歯の健康チェックしてみませんか？

⇒詳しくは次のページをご覧ください。