

保健戦隊

ホケセンだより

【お問い合わせ】
保健センター ☎ 85 - 2555

エピソード6 「そうだ、特定健診を受けよう！病院にかかっている人も受けよう編」

病院で検査を受けていても、健診は必要ヨ！

ホケンシ
ゴウダ隊員

**その考え！
ちょっと待った！**

「健診受けましょ
う」ってよく言わ
れるけど、病院で
検査を受けている
から必要ないのよ
ね？

ホケンシ
ナカムラ隊員

健診が必要な 3つの理由

① 検査項目が違う

- ・体重 ・腹囲 ・血圧
- ・血糖値 ・血中脂質
- ・肝機能 ・腎機能…

すべて診ます

これらを総合的にみて体の中の状態を確認することが健診です。



② 基準値も違う

病院の医師は「これくらいなら大丈夫」と言ったのに、保健師には「少し高いです」と説明されたんだ。どうして？



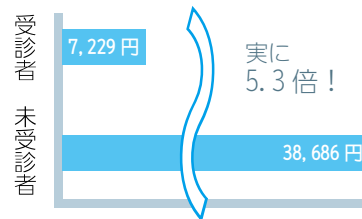
病院では、「治療が必要かどうか」「治療の効果があるか」を診て判断します。

対して健診では、予防の視点で「過去の経過からどう変わったか」などを診ます。

健診の方が少し厳しい見方をしますが、異常が軽度のうちに発見できれば、少し生活習慣を改善することで大きな病気を予防することができます。

③ かかる医療費が違う

健診受診者・未受診者の1か月平均生活習慣病治療費（令和元年度）



40～74歳までの町内国保加入者の医療費です。1か月で約30,000円の差があります。自己負担分（3割）だけでも、約1万円の差に…。つまり心臓病や脳卒中などの医療費が多くなる重症な病気を防ぐことができます。



【健診受診者の喜びの声】

最初から健診を受けていたら違ってたのかな…と発症してから思いました。

町集団健診は、がん検診もセットでお得！受けないともったいない！

健診で病気を早くに発見できた経験が！

（病院だけでなく）保健師とつながっていると、何かあった時に安心。

正直、健診は「面倒」だけど、健康にとっては「義務」と思っている。

病院では詳しく教えてくれないから、保健師の話にとっても満足！

健診は生活習慣を見直すきっかけに。病院と健診をうまく使って健康維持を！



エイヨウシ
カトウ隊員

新型コロナウイルス感染拡大のために

ごみの捨て方にご注意ください

— 家のごみを出すときに気をつける5つのこと —

1 **ごみ袋はしっかり
しばりましょう!**

ふくろ

2 **ごみ袋の空気を
ぬきましょう!**

ふくろ くつき

あつ くるまなか ふくろ
ごみを集める車の中で袋が
やぶれることがあります。

3 **生ごみは水を
ぬきましょう!**

なま みず

4 **家のごみを
減らしましょう!**

いえ

たとえば、食べ物のごみ（ロス）を
すく
「食ロスポータルサイト」
（日本語）

5 **住んでいる町のルールのとおり
ごみを分けて捨てましょう!**

す まち
わ す

ちが
いつもと違うルールに
なっていることがあります。
また、ごみを道などに
す
捨ててはいけません。

キャップとラベルは
とりましょう

防ごう「新型コロナウイルス感染」

手洗いの 5つのタイミング



手洗いは、30秒程度かけて、水と石けんをこいねいで洗います。手指消毒も効果があります！

あなたとあなたのためには

① 手洗いの「5つのタイミング」



手洗い

「新しい生活様式」