

お元気ですか
保健師です

健康な血管を守るため 健（検）診を受けましょう

健康な血管を保つには

血管は全身に血液を流し、全身の細胞に酸素や栄養素を運んでいきます。そして、細胞から二酸化炭素や老廃物など不要な成分を受け取り、役割もあり、血管に動脈硬化など、細胞に障害が起ると、細胞に血液が十分に届けられなくなり、臓器の働きが低下したり、機能しなくなったり、重大な病気につながることもありますが、正常な働きが保たれるため、血管を傷つけないことが大切です。

を知ることが大切です。

動脈硬化とは

動脈硬化は主に1の血管の壁が硬く、厚くなる、血管の流れが悪くなり、詰まったり（脳梗塞、心筋梗塞など）、破れたり（出血など）します（脳出血など）。血液が十分届かなくなり、心臓や脳などの臓器に影響し、様々な病気の原因になります。動脈硬化は進行し、冠動脈（心臓全体に張り巡らされた血管）の狭窄率が50%以上になると、心臓の働きが低下し、心臓病や脳卒中などの発症につながります。

図1：動脈硬化の進行



は、自覚症状がない狭窄率50%以上でも急性心筋梗塞などの疾患を発症する場合もあります。

健診を受けて動脈硬化を
予防しましょう

動脈硬化が促進する主なリスク要因は、高血圧や高血糖、脂質異常、喫煙、過度の飲酒、ストレス、運動不足などです。血管の老化で年齢に伴って誰もが程度進行しますが、リスク要因があると進行が早まり、リスクが重なるほど、急速に悪化してしまいます。生活習慣を改善したり、生活習慣病は治療をして適切に管理することで、進行を遅らせることができます。自覚症状がなくても、毎年健診で血管変化やリスク因子を確認し、リスクが見つかったら対策をとることが将来的な健康につながります。日常生活でどうリスクを減らしていくことができるかを定期的に確認しましょう。

【集団健（検）診のご案内】

■日時・場所

月日	場所	受付時間
10月25日(土)	総合福祉センター	午前6時～11時
10月26日(日)	「ハピネス」	*混雑防止のため15分ごとに区切ってご案内します。

*昨年度の健（検）診時にお申込みいただいている人は、再度お申込みする必要はありません。

*受付時間にご希望のある人は、申し込み時にお知らせください。

*都合がつかない場合は、個別健（検）診もあります。

■各種健診の対象者・内容

ハピネス健診	国保特定健診	後期高齢者健診
・18歳～39歳以下の人 ・生活保護を受給されている人	40歳以上74歳以下の人 (下川町国保加入者のみ)	後期高齢者医療被保険者
【内容】①尿検査 ②身体測定 ③問診・血圧測定 ④診察 ⑤血液検査 ⑥心電図検査 ⑦眼底検査 ※集団健診では、眼底検査や尿中アルブミン検査も含まれるためお得です。		
【健診料金】 500円 ※通常11,000円かかる検査を500円で受けられます。		

国保以外の特定健診

国保以外の保険(社保等)の被保険者は、ご加入の医療保険からの受診券を持参することで受けることができます。申し込みの際に国保ではないことをお申し出ください。健診項目・料金は加入されている保険により異なります。

■同日に受けられるがん検診の内容・自己負担額

《対象者》 40歳以上の町民(職場健診のある人、病院で治療中の人は除きます。)

項目	胃がん検診	肺がん検診	大腸がん検診
内容	胃バリウムレントゲン検査	胸部レントゲン検査	検便検査(2日分)
料金	【一般】2,000円 【国保】1,000円 【後期高齢者医療】600円	【一般】700円 【国保】300円 【後期高齢者医療】200円	【一般】800円 【国保】400円 【後期高齢者医療】300円

★生活保護を受けている人は、無料です。

★50歳以上の男性は、「前立腺がん検診(PSA 血液検査)」も2,310円(全額自己負担)で受けられますので、お申込みください。

子宮頸がん(HPV)ワクチンの接種を検討されている人へ

「高校1年相当の女子」、また「キャッチアップ接種対象(平成9～20年度生まれ)で令和4年4月1日～令和7年3月31日までにHPVワクチンを1回以上接種した女性」は、どちらも公費によるHPVワクチンの接種が2026年3月末までとなっています。接種は合計3回で、完了するまでに約6か月かかるため、接種をご希望の人は計画的にワクチンを接種しましょう。

○高校1年相当の女子…今年の9月までに1回目の接種を完了

○キャッチアップ接種対象者…今年の12月までに2回目の接種を完了

【健（検）診やHPV ワクチン接種の申込み・問い合わせ】

保健福祉課 保健係（総合福祉センター「ハピネス」内）

☎4-3356



健（検）診に関する
申込みメール送信



HPV ワクチン接種の
申込みメール送信

