

お元気ですか
保健師です

年に一度は健(検)診で体の状態を確認しましょう

お元気ですか
保健師です

を受けて体の状態を確認しましょう。受けたことがない人やしばらく受けていない人は特にお申込みをお待ちしています。今年度の集団健診からは、血圧に関わることも広く知られている塩分について、尿検査から1日推定塩分摂取量の目安がわかる検査項目を追加しています。

【集団健(検)診のご案内】

■日時・場所

月日	場所	受付時間
10月24日(土) 10月25日(日)	総合福祉センター 「ハピネス」	午前6時～11時 *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。 さらに今年度から、 1日にどれくらいの塩分を摂っているかの目安 がわかる尿中クレアチニン・尿中ナトリウム検査を追加しています！		
【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

★生活保護を受けられている人は、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。

■お問い合わせ 保健福祉課 保健係 総合福祉センター「ハピネス」 ☎4-3356

皆さんは年に一度の健(検)診を受けていますか。生活習慣病は自覚症状がほとんど出ないため、気付かないうちに発症していることもあります。健(検)診を受け体の状態を確認しましょう。

■高血圧が身体に及ぼす影響

血圧とは、血液が血管の内側を押す力のことです。この圧力が高い状態が続くと、血管の壁に絶えず負担がかかり、やがて血管が硬く、もろくなり、動脈硬化が進行します。

血圧は120/80mmHgを超えて高くなるほど、脳卒中、冠動脈疾患、慢性腎臓病、心不全、心房細動、認知症などの罹患リスク及び死亡リスクが高くなると言われています。

140/90mmHg以上になると、心血管疾患の発症が増加することは明らかであり、こうした血圧と心血管疾患発症率に関する研究を根拠に140/90mmHg以上を高血圧と診断基準が決められています(表1)。

140/90mmHg以上の高血圧の中でもより血圧が高くなるとともに心血管疾患死亡リスクは上がります(図1)。

表1 成人における血圧値の分類

分類	診察室血圧(mmHg)	
	収縮期血圧	拡張期血圧
正常血圧	<120	かつ <80
正常高値血圧	120～129	かつ <80
高値血圧	130～139	かつ/または 80～90
I度高血圧	140～159	かつ/または 90～99
II度高血圧	160～179	かつ/または 100～109
III度高血圧	≥180	かつ/または ≥110

図1 血圧別の心血管疾患死亡リスク

血圧別	死亡リスク(相対リスク)
正常血圧	1.0
正常高値血圧	2.25
高値血圧	3.5
I度高血圧	4.5
II度高血圧	6.75
III度高血圧	9.5

参考: EPOCH-JAPAN研究

血圧に加え、脂質異常や高血糖などが加わるとさらに血管を傷つけます。健診では、身長・体重・腹囲、血圧、血液検査、尿検査等一通りの検査が含まれています。健診は単に数値の高い低いではなく、健診項目それぞれの意味、その関連性や、体の中で起こっていること、今後どのような健康障害を起こす可能性があるのか、その原因となっている生活や疾患はあるのか等をみていきます。年に一度の健診

7

広報しもかわ 2026(R8).8

広報しもかわ 2026(R8).8

6