



Health

健康づくり

行方市健康増進課（北浦保健センター内）

☎ 0291-34-6200

健康維持でハッピーライフ・・・自分の健康は自分で守りましょう！

気軽な健診で、安心な毎日を！！



健康であることへの感謝の気持ちでいっぱいです！
(大和1小地内グランドゴルフ練習場にて)
H24.8.9

あの日、検診を受けてよかった！！

小牧の高崎 いつさん（76歳）は今日も元気にグランドゴルフをしています。あの日・・・検診を受けなかったら今の自分はないと思うと今できることは何でも挑戦しようと思うのです。

高崎さんは・・・平成13年に旧麻生町の住民健診において、大腸がん検診を受診したところ、再検査の通知が届いたのですが、自覚症状もなかったため、再検査は受けませんでした。しかし、貧血など体調がおもわしくないと感じていた頃、保健師の訪問指導を受け、病院で検査を受けたところ、即入院、大腸や小腸などを切除する大手術を受けました。それ以来、毎月1回通院し、投薬を受けていますが、10年以上たった現在は、内職や趣味のグランドゴルフなどで、働くことの喜び、汗を流すさわやかさを感じながら、充実した日々を過ごしています。高崎さんは「検診を受けて本当に良かった。わたしは、検診で命拾いをしましたが、検診をしなかったために同じ病気で亡くなった人があると思うと心が痛みます。皆さんに私の経験を伝えることで1人でも多くみなさんに健康診断を受けていただき、健やかな楽しい人生を過ごしてもらいたいです」と語ってくれました。

行方市の死因上位は・・・

「がん」は昭和56年以来、日本人の死因の第1位であり、年間30万人以上の国民が「がん」で亡くなっています。また、生涯に「がん」にかかる可能性は男性の2人に1人、女性の3人に1人と推測されています。

行方市でも死因の第1位は悪性新生物（がん）で全体の1/4を占めており年間120人前後の方が「がん」で亡くなっています。

早期発見が“かぎ”

「がん」は早期発見で治ります

がんは早期の段階では自覚症状がほとんどなく、早期に発見するには**定期的な検診が大切**です。検診でがんが見つかり治療を始めた人と、自覚症状が出てから病院受診して、治療を始めた人では、その後の**生存率**が明らかに異なります。

また、早期でのがん治療は生存率が高くなるだけでなく、費用や治療期間、体への負担も軽く済むのです。

平成21年度より婦人科検診（乳がん・子宮がん）や、平成23年度より大腸がん検診の無料対象者にはクーポン券が交付され、がん検診推進が実施されることで検診が受けやすくなっています（がん検診は医療保険に関係なく受けられます）。

年に一度は必ず健診を！

まもなく住民健診が各地区ではじまります。住民健診時には医療保険に関係なく大腸がん検診を受けることができます。クーポン券が送付された方は特に、それ以外の方もこの機会にぜひ受けましょう。健診に要する時間は約1時間半ぐらいで、費用は特定健診なら500円、合わせて、大腸がん検診を受けた場合でも、1,000円です。これまで受けたことのある人もない人も、健康維持のために**年に一度は必ずみんなで健診を**気軽に受けてみましょう。

