



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

### 受けましょう！がん検診・・・そして精密検査で健康管理！！

今年も総合健診（ミニドック）が各保健センターで実施されました。特に今年度からは基本健診とがん検診、腹部超音波検診を同時実施するなど、受診しやすい体制で推進しています。

特にがんは日本人の死因の第1位を占めていて、死亡数は年々増え続けています。国が掲げる受診率の目標は50%以上ですが、行方市の受診率（下表参照）は20%台にとどまっているのが現状です。

がんを予防するには、食生活、運動、喫煙、飲酒、休養などの生活習慣を見直すとともに、



平成23年度がん検診実績（行方市）

検診名	対象者数	受診者数	受診率	精検割合	がん発見率	精検受診率	
肺がん（胸部XP）	13,781人	5,108人	37.1%	2.7%（139人）	0.04%（2人）	84.9%（118人）	
胃がん	13,781人	2,553人	18.5%	15.2%（387人）	0.12%（3人）	80.1%（310人）	
大腸がん	13,781人	4,045人	29.4%	7%（282人）	0.07%（3人）	80.1%（226人）	
乳がん	マンモ	7,348人	1,225人	16.7%	4.1%（111人）	0.11%（3人）	97.3%（108人）
	超音波	6,320人	1,493人	23.6%			
子宮がん	9,215人	2,139人	23.2%	0.9%（19人）	0.05%（1人）	89.5%（17人）	

### 健康の秘訣は健診後の再チェックが大切！！

「がん検診」の結果が「要精密」と判定された方は、必ず《精密検査》を受けましょう！

これは「がんを含めた疾病の疑いがある」ということで、少しでも異常が疑われた方には標的疾患を早期に発見するため、念のために受けていただくものです。医療機関で詳細に検査した結果は、「異常なし」または「良性の病変（外の疾患）」という方もいますので結果を恐れず、せっかく受けた検診が無駄にならないよう積極的に受診しましょう。早期に治療を開始すれば体や医療費の負担も少なく済むのです。秋には地域住民健診もはじまりますので、今年まだ受けていない方はぜひこの機会にみんなで受けましょう！

健康維持で安心、そして健やかに幸せな毎日を過ごすためにも・・・

精密検査未受診者 18%（159人）

未受診の理由 ①自分は大丈夫と自己判断 ②忙しくて病院へ行けない ③検査が大変

### 私の健康法・・・必ず受けます！年に一度の健康診査

K・Mさん 64歳（麻生地区）

麻生地区在住のKさんは平成23年に受診した大腸がん検診で“精密検査”になりました。でも長年、痔で悩んでいたことから「痔のせいかな？自分は大丈夫」とはじめは安易に考えたものの、念のため消化管内視鏡検査を受けました。すると結果はポリープが3つ見つかりすぐに採取。Kさんは「やっぱり受けてよかった！」と心から思ったそうです。明るい性格で楽しく仕事もこなし、農業や趣味の踊りも元気に携わるKさんから「健康の秘訣は、夫婦で必ず毎年健診を受けること、くよくよ悩まず前向きな考え方で生きること」との話も聞かせてくれました。