

～ そうだ 健診にいこう編 ～

健康家族の年に1度は健康診査



※イラストレーター moko

2018年9月～2019年8月号まで4コマ漫画のイラストを描いてくださったのは、2019年3月に保健センターを退職された看護師です。現在は、訪問看護師として活躍する傍ら、フリーのイラストレーターとしても活躍しています。

沼津市健康診査を受診していますか？

令和元年度の健康診査は6月10日（月）～10月31日（木）
対象となる人は、特定健診の場合、40歳以上の沼津市国保の人が
がん検診の場合は、女性は20歳以上、男性は35歳以上の人

沼津市はメタボリックシンドローム該当者の割合が県と比べて、**1.2倍**多い状況です。（県の平成28年度特定健診データ分析報告書より）
また、2人に一人が、がんになり3人に一人ががんで亡くなっています。
この機会に、自分のからだのメンテナンスをしてみましょう。

特定健診で生活習慣を見直す



生活習慣病は自覚症状がないものも多いため、気づいた時には治療が必要な状態であることも少なくありません。そのため、定期的な健診で数値を確認し、生活習慣を見直すことが大切です。

◆ 特定健診のメリット ◆

- ・継続受診で
健康管理ができる！
- ⇒ 医療費が削減できる
- ⇒ 病気の予防が
できて安心！！





がん検診は早期発見・早期治療が大切

Q 元気なのでがん検診は必要ない？

A がんはひとごとではありません。誰もがかかる可能性のある身近な病気です。定期的な検診が重要です。

男性 63% 女性 47%

おおよそ3人に2人 おおよそ2人に1人

約2人に1人ががんにかかるといわれています。

資料：(公財)がん研究振興財団、がんの統計2016

Q 今は症状がないので大丈夫ですか？

A がんにかかっても、初期の段階ではほとんど自覚症状がありません。症状がなくても検診でがんが見つかることがあります。健康に自信があっても、今まで一度もがん検診を受けていない人も、まずは一度がん検診を受けてみてください。

がんは不治の病ではありません。早期に発見されれば、生存率に大きな差が出ます。

令和元年度の沼津市健康診査の実施内容については[ホームページ](#)で確認してください。