

健診・がん検診 編

～あなたの生活に健診・がん検診を^{プラス}～

健診で肥満・糖尿病リスクをチェック!

健康診断は、血管の老化度を知るバロメーターです。毎年健診を受けて、自分の体の状態を知ることが、病気予防の近道です。



健診結果 ライフヒストリー

50代で心筋梗塞になった事例 Aさん (出展) 尼崎市ヘルスアップ戦略

	37歳	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48	49	50	51	52	53	54	55	56	57歳
検査結果	肥満																				
	高GPT 高血圧																				
心電図	高中性脂肪										低HDLコレステロール										
	ここで対応しておけば...										高血糖										
治療	ここで対応しておけば...										心電図の異常										
	心筋梗塞																				

この数値を超えたら注意!

BMI

BMI	肥満度判定
18.5未満	低体重 (やせ)
18.5～25未満	普通体重
25以上	肥満

血糖

空腹時血糖 110mg/dl以上
HbA1c 6.0以上
であれば、糖尿病の疑いが否定できません。病院へ相談しましょう!

血圧

家庭で測定した血圧が
135/85 mmHg
をこえることが続くようなら、病院へ相談を!

コレステロール

LDLコレステロールが
140mg/dl以上になると
動脈硬化のリスクが高まります。
病院へ相談しましょう!

がんの2次予防 命を守る大切な5つのがん検診

職場で検診する機会のない方はぜひご利用ください!
市民の皆様には青森市のがん検診があります



がんは、早期発見すれば90%以上が治ります。

いまや2人に1人ががんになる時代です。

詳しくは青森市ホームページへ 青森市 がん検診 検索

胃がん検診

バリウムによる胃部エックス線検査
40歳～年1回受けられます
50代が重要!

肺がん検診

胸部エックス線検査
肺がん検診は巡回バスでも実施しています!
40歳～年1回

大腸がん検診

便の潜血検査 2日法
家庭で2日分の便をとって提出します
40歳～年1回

乳がん検診

マンモグラフィ検査
乳房をはさんでレントゲンをとります
40歳～2年に1回
30代は自分で触ってしこりがないか確かめよう!

子宮頸がん検診

子宮頸部細胞検査
内診による検査 短時間で終わります
20歳～2年に1回

がんの1次予防

あなた自身の努力で、がんになる確率を低くすることができます

参考: 国立がん研究センター がん情報サービス

① 禁煙する

たばこは吸わない、他人のたばこの煙をできるだけ避ける

② 節酒する

お酒は適量を、飲めない人は無理に飲まない

③ 食生活を見直す

塩分を抑え、野菜と果物を食べ、熱い飲み物や食べ物は少し冷ましてから

④ 身体を動かす

日常生活を活動的に過ごし、運動習慣をもつ

⑤ 適正体重を維持する

太りすぎ・やせすぎに注意

⑥ 感染予防

肝炎ウイルス、ピロリ菌、ヒトパピローマウイルスなど 感染予防や治療も大切

①～⑤の健康習慣はほかの生活習慣病の予防にもつながります!

40歳以上のかたは、健診とがん検診のセット受診を!

GO! GO! 検診

青森市の健診・がん検診お申込みの流れ

STEP 1

「集団健診・検診」か「個別健診・検診」のどちらかで受診するかを選ぶ

STEP 2

「集団健診・検診」で受診【日程】を選ぶ

電話、ハガキ、FAX、ネット、窓口で申込む

STEP 2

「個別健診・検診」で受診【実施施設】を選ぶ

医療機関へ直接電話「青森市のがん検診を予約したい」※1)市の指定医療機関

STEP 3

【健診・検診会場】または【医療機関】へ行き受診する

【当日の持ち物】健康保険証、健診・検診料金、受診票※2) 無料受診に関するもの※3)

※2)「集団健診・検診」では、5日ほど前に受診票が届きます
※3) 高齢受給者証、無料受診者証、無料クーポン券 等

市の集団健診・がん検診【ネットからの申し込み】

こちら!



【電話でのお申し込み】

青森市保健所健康づくり推進課 017-743-1745
浪岡事務所健康福祉課 0172-62-1114

※協会けんぽ・共済組合等に加入しているかたは、各保険者にお問い合わせください。