

健診を受けて自分のからだの状態を知り、健康な生活を送ることができる

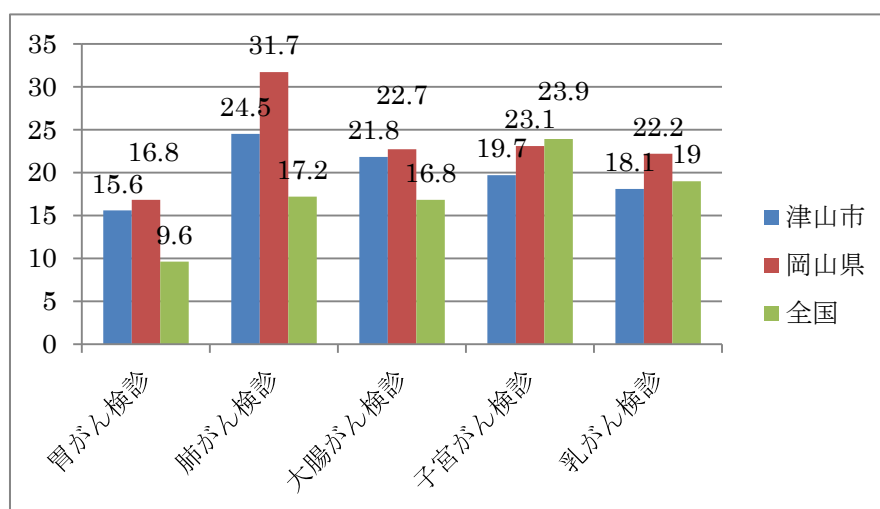
～第2次健康つやま21より～

皆さんは特定健康診査、がん検診を受けておられますか。津山市の特定健康診査、がん検診を受けている方は(グラフ1・2)のとおり、まだまだ少ない状況です。

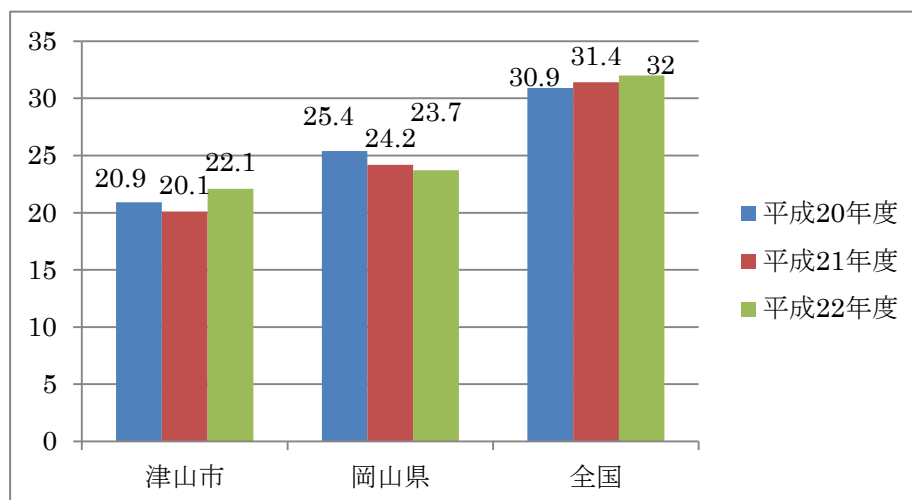
健(検)診を受けると、からだの状態を知ることができ、生活習慣の見直しにより、健康に過ごすことができます。また、がん検診を受けることで早期発見、早期治療ができます。平成24年度に実施したがん検診では表1のとおり49名のがんの方が発見されています。

是非、年1回は特定健康診査、がん検診を受け、ご自身のからだの状態を知り、生活習慣を調えましょう。

がん検診の受診率及び岡山県、全国との比較(平成22年度)(グラフ1)



特定健診受診率の推移及び岡山県、全国との比較(グラフ2)



平成 24 年度 がん検診でがんが発見された人(表 1)

がん検診	受診者数	がんであった人	内 早期がんの人
肺がん検診	7,551	4	2
胃がん検診	4,463	6	3
大腸がん検診	7,230	15	12
子宮がん検診	3,355	5	(不明)
乳がん検診	3,651	13	7
前立腺がん検診	796	6	(不明)

健康管理の目標

- 適正体重を維持している人が増える(小学生・青年期・壮年期・高齢期)
- 市の検診にかかわらずいずれかの機関でがん検診を受ける人が増える。
- 特定健康診査、特定保健指導を受ける人が増える。(青年期・壮年期・高齢期)
- 血糖コントロールができている人の割合が現状より増える。(青年期・壮年期・高齢期)
- 収縮期血圧の平均値が維持できる。(青年期・壮年期・高齢期)

肥満度を計算してみましょう

$$\text{BMI} = \text{体重}(\text{kg}) \div \text{身長}(\text{m}) \div \text{身長}(\text{m})$$

日本肥満学会が決めた判定基準では、統計的にもっとも病気にかかりにくいBMIは22とされています。

判定	やせぎみ	普通	太りぎみ	太りすぎ
BMI 指数	20未満	20～24 未満	24～26.5 未満	26.5以上

高血圧を予防しましょう。

- ① 肥満を防ぎ、適正体重、腹囲(男性85cm未満、女性90cm未満)を維持する
- ② 適度な運動をする
- ③ ストレスや急激な温度差に注意する
- ④ 規則正しい生活を送る
- ⑤ 十分な睡眠をとる
- ⑥ 禁煙する
- ⑦ 便秘解消に努める
- ⑧ 肉の脂身やバター、卵類などコレステロールの多い食品は控える
- ⑨ 塩分をひかえる
- ⑩ カリウムの多い食品をとる(魚、牛乳、果物類、豆類、野菜類など)

