

# 特定健診・がん検診 受けていますか？

「症状がないから大丈夫」は要注意



健診・検診は、皆さんや皆さんの大切な人の「毎日の健康を守る最大の武器」です。まわりの人と声をかけ合い、定期的に受けましょう！

## 特定健診

生活習慣病やその前兆である「メタボリックシンドローム」を早期発見するための検査です。

- 対象：40～74歳
- 内容：血圧測定・血液検査、尿検査、身体測定等

生活習慣病は進行するまで無症状です。

放置すると動脈硬化が進み、心筋梗塞・脳卒中など命にかかわる重大な病気にかかる恐れがあります。

また、脳血管がつまると認知症や運動障害を引き起こし、寝たきりになる可能性もあります。

※広島県後期高齢者医療被保険者証をお持ちの方は「後期高齢者に対する健康診査」が受診できます。

■特定健診の受診方法は加入保険者にお問い合わせください。

※国民健康保険の方は保険証交付自治体にお問い合わせください。

健康保険被保険者証		
氏名	広島 花子	性別 女
生年月日	昭和55年1月1日	
資格取得年月日	令和元年1月1日	
保険者所在地	広島県〇〇市〇〇町1丁目1-1	
保険者番号	0001234	
保険者名	△△保険組合	

保険者は  
こちら

## がん検診

がんの疑いの有無について調べます。国が推奨するがん検診は5種類です。\*

- 子宮頸がん検診(20歳以上、2年に1回)
- 胃がん検診・肺がん検診・大腸がん検診(40歳以上、年1回)
- 乳がん検診(40歳以上、2年に1回)

\*厚生労働省「がん予防重点健康教育およびがん検診実施のための指針(令和3年一部改正)」

がんは一生のうち、2人に1人がかかると言われています。

早期がんはほとんど無症状です。早期発見、早期治療すれば、治る可能性が高くなります。

がんの5年生存率

早期発見された場合 92.4%

発見が遅れた場合 15.7%

出典：がんの統計2023

## がん検診受診方法について

- 国民健康保険証をお持ちの方は、お住まいの自治体にお問い合わせください。
- 上記以外の保険証をお持ちの方は、職場もしくは加入保険者にお問い合わせください。

# あなたの血圧は大丈夫？健康の第一歩は血圧チェックから。



血圧の異常は自覚症状がほとんどなく、自分では気づきません。定期的に血圧測定を行って確認しましょう！

## 家庭での血圧測定方法



朝：起床後1時間以内、排尿後、1-2分の安静後、食前・服薬前



夜：就寝前、1-2分の安静後

部屋

静かで、過ごしやすい温度

姿勢

脚を組まずにイスに腰掛け、カフの高さと心臓の高さを合わせる

測定前

タバコを吸わない、飲酒しない、カフェインを摂らない

測定中

話をしない、力を入れたり動いたりしない

記録

原則として2回測って、全てを記録する



参考

血圧測定には、診察室で測る「診察室血圧」と家庭で測る「家庭血圧」があります。

一般的に家庭血圧は診察室血圧より低くなる傾向があるため、家庭血圧の値は診察室血圧よりやや低く設定されています。

## 望ましい血圧の値(降圧目標値 / 高血圧治療ガイドライン2019より改変)

### 75歳未満

診察室血圧130/80未満(家庭血圧125/75未満)

※ただし、以下では診察室血圧140/90未満(家庭血圧135/85未満)

- (1) 脳血管障害(両側頸動脈狭窄や脳主幹動脈閉塞あり、または未評価)、
- (2) CKD(慢性腎臓病、蛋白尿陰性)

### 75歳以上

診察室血圧140/90未満(家庭血圧135/85未満)

※ただし、以下では診察室血圧130/80未満(家庭血圧125/75未満)

- (1) 脳血管障害(両側頸動脈狭窄や脳主幹動脈閉塞なし)、(2) 冠動脈疾患、
- (3) CKD(慢性腎臓病、蛋白尿陽性)、(4) 糖尿病、(5) 抗血栓薬服用中