



**生活習慣病を
予防しよう！**

高血圧や動脈硬化、糖尿病は**自覚症状がほとんどありません**。そのため、**気づかないうちに進行し**、ある日突然、狭心症や心筋梗塞、脳血管疾患、腎臓病などの命に関わる病気を引き起こすことがあります。

下のグラフを見ると約3割が生活習慣病で亡くなっていることが分かります。

病気になつてからでは手遅れです。症状がなくても定期的に健診を受けて自分の体の状態を知っておくことが大切です。

特定健診を受けない人が多くいます

市の特定健診を受けている人はおおよそ10人に3人。受診者割合は県内44市町村中37位と低

「何ともないから大丈夫」…と思つていませんか？
何ともない時にこそ、健診を受けて自分の体をチェック！
体の異常の早期発見につながります。

く、健診を受けない人が多くいます。特定健診は、生活習慣を見直すきっかけになります。

若いうちから健康に気をつけることが大切ですので、今年度は35歳になる人にも受診券をお送りします。毎年健診を受けることが、病気の予防や異常の早期発見につながります。

特定健診と病院の検査

「病院で診てもらっているから大丈夫」という人もいますが、治療のための検査と病気の予防のための特定健診は検査項目が違つてあります。特定健診は医療機関でも受けられますので、主治医に相談してください。

また、筑西市国民健康保険の人は、人間ドックでも特定健診を受けられ、助成もあります。人間ドックを希望する人は、4月15日号の広報紙や「平成30

年度筑西市健康カレンダー」の10ページをご覧ください。

**成人集団健診は5月
から始まります**

日程や料金、受診券の詳細は「平成30年度筑西市健康カレンダー」の11〜14ページをご覧ください。

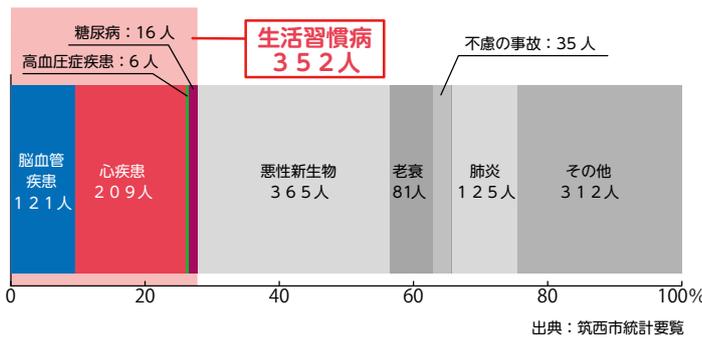
混雑緩和のため、日時を指定させていただきますが、指定日以外やほかの地区での受診も可能です。

**筑西市次世代多目的
コホート研究事業**

全国で5つの市がモデルとなり、次世代の子どもたちの健康づくりへつなげる研究を大阪大学や筑波大学、国立がんセンターなどと協力して実施しています。市民のみなさんにはご協力いただきありがとうございます。

す。5年前にこの事業に参加された人にはアンケートが郵送されますのでご協力をよろしくお願いたします。

**平成27年
筑西市主要死因別
死亡者数(%)**



お問い合わせ

〔成人健診・乳がん・子宮頸がん検診について〕
 保健予防課（本庁2階）
 ☎ 22-05335

〔人間ドックについて〕
 医療保険課（本庁1階）
 ☎ 24-2103

集団検診・医療機関検診の申し込みや詳細については「平成30年度筑西市健康カレンダー」の15〜17ページをご覧ください。

平成27〜29年度に一度でも市の乳がん・子宮頸がん検診を受診した人、今年度20、21、30、41歳になる人には個別に受診券をお送りします。早期発見のために、定期的に検診を受けましょう。

**乳がん・子宮頸がん
検診も忘れずに**

