

通院中でも！元気でも！！ 毎年必ず特定健診☆

保健センターだより

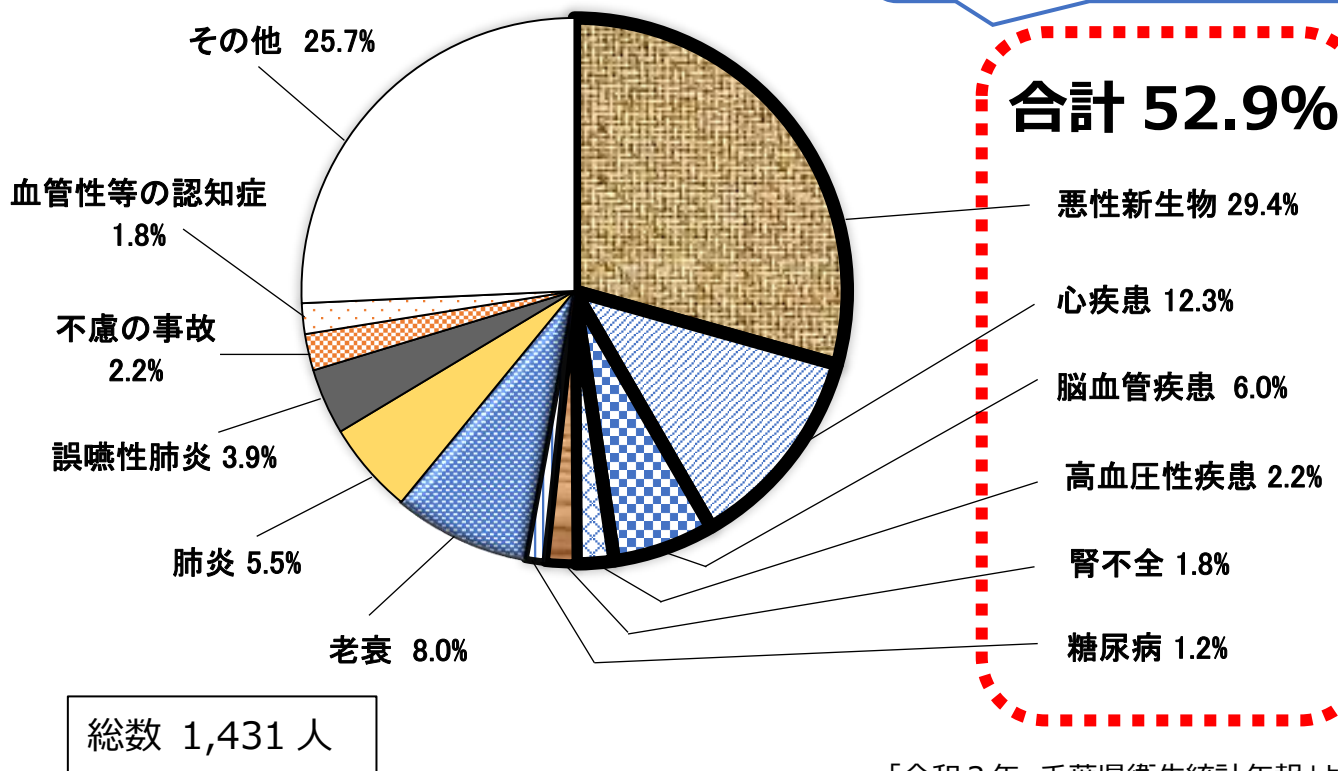
令和5年度 Vol. 8

(令和5年9月発行)

自ら取り組む、みんなで続ける
健康づくり～我孫子市～

ついつい自分の健康のことは後回しになっていませんか？ 血圧や血糖、脂質などの値は測らないとわかりません。数値が悪い状態が続くと、突然心筋梗塞や脳卒中などの重篤な状態になってしまうことも。今の健康状態をチェックするためにも、毎年必ず特定健診等を受けましょう。

我孫子市民の死因



我孫子市民の半数以上が、生活習慣病が原因で亡くなっています。

「令和3年 千葉県衛生統計年報」より

【 特定健診は 40 歳以上のすべての方が対象です 】

- 特定健診は保険証の発行元が実施します。我孫子市の国民健康保険に加入している 40 歳以上の方は、5 月下旬に送付した受診券（クリーム色）と保険証を持参し、市内契約医療機関で受診してください。我孫子市国保以外に加入の方は、自身の加入医療保険組合にお問合せください。
- 健診の結果、メタボのリスクが高い人には特定保健指導（我孫子市国保の方は「メタボ解消サポート」）が行われます。特定保健指導では、医師や管理栄養士などの専門家から、生活習慣の改善や健康づくりに関するサポートやアドバイスを受けられます。

あびこ健康ポイント ~健康づくりをもっと楽しく!うれしく!~

詳しくは ホームページ▶

健（検）診を受けるなどしてポイントを貯め、カードを作ると、お得なサービスが受けられます。



ポイントの貯め方：朝食を毎日食べる、がん検診を受ける、血圧 140→130 に下げる、など

◎カードは紙か電子どちらか選べます♪

あびこ健康ポイント 検索

「紙カード」ご希望の方

1. 申請用台紙を取得
(健康づくり支援課等にあり)
2. ポイントを貯める
3. カードを申請

「電子カード」ご希望の方

1. 右記 QR コードより必要事項を入力し登録
2. ポイントを貯める
3. 500 ポイント以上貯まると、自動でカード申請



ち〜パリュ〜カード
Web 申請・交付



第18回 健康フェア2023開催決定!! テーマは、『気軽に、誰でもできる 健康づくり』

日時：令和5年10月22日（日）

受付時間：10時～14時30分

会場：アビスタ



先着でお花の苗プレゼントや各ブースを回ってスタンプラリーをすると、抽選で景品が当たるかも??

→詳しくはホームページをご覧ください

今日からはじめる

『ブレスト・アウェアネス』



ブレスト・アウェアネスとは、『乳房を意識する生活習慣』です。

乳房の状態に日頃から関心を持ち、乳房の変化を感じたら速やかに医師に相談するという正しい受診行動を身につけましょう。

☆ブレスト・アウェアネスの4つのポイント

①ご自分の乳房の状態を知る

・着替えや入浴時などの際に乳房を見て、触って、感じ、乳房を自覚しましょう。

②乳房の変化に気をつける

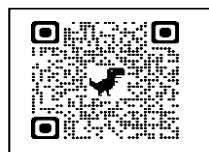
・腫瘍がないか、分泌物はないか、乳頭や乳輪にただれやびらんはないか、皮膚の凹みや引きつれはないか、乳房に痛みはないかなど乳房の変化に気をつけましょう。

③変化に気づいたらすぐ医師へ相談する

・乳房の変化がすべて乳がんの症状ではありません。しかし、気づいた変化が初期の乳がんのサインかもしれません。早めに医師に相談してください。

④定期的に乳がん検診を受ける

・我孫子市は30歳から年に1回乳がん検診を受診することができます。定期的に市の検診を受診しましょう。



▶乳がん検診

参考：厚生労働省ホームページ

問い合わせ 我孫子市健康づくり支援課(保健センター) 04-7185-1126