

健診で 健康チェック!

裏面:あびこ健康ポイント、プレストアウェアネス



保健センターだより

令和7年度Vol. 8

(令和7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～

特定健診は、40歳ごろから増える「生活習慣病」に着目した健診です。

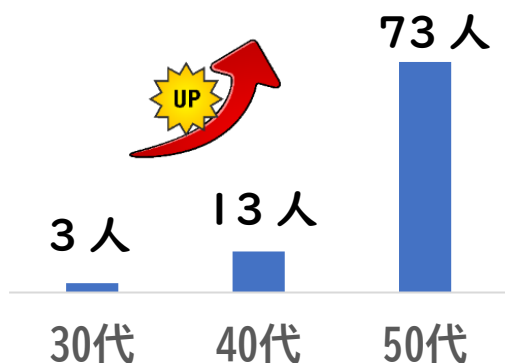
「まだまだ健康だから」、「病気なんて先のこと」などと思っていないですか？

生活習慣病は、ほとんどの場合、自覚症状のないまま進行します。元気だと思ってい
ても、血管の傷み（動脈硬化の進行）は始まっているかもしれません。これからも健や
かな暮らしを続けるため、年に一度特定健診を受け、生活習慣病を予防しましょう。

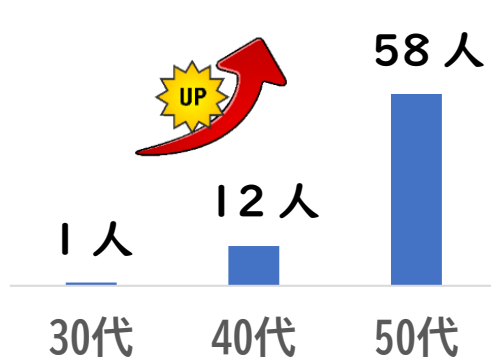


年齢とともに、生活習慣病のリスクが跳ね上がります

脳卒中などの患者数



心筋梗塞などの患者数



国保データベースシステム「厚生労働省様式（様式 3-1）生活習慣病全体のレセプト分析」（令和7年7月分）

さらに!

健診を受診している人 としていない人での
1人あたり1年間の生活習慣病の医療費は…

受診者
5,906 円

約8倍!

未受診者
45,557 円

の差があります!

国保データベースシステム「健診・医療・介護データからみる地域の健康課題」（令和6年度分）

若いうちから毎年健診を受け、生活習慣病のリスクをチェックすることが大事!

- 特定健診は、40歳以上のすべての方が対象です。市では、我孫子市国保加入の方へ実施します。市の国保以外にご加入の方は、自身の医療保険組合（お勤め先等）にお問合せください。
- 健診の結果、メタボのリスクが高い方には特定保健指導（我孫子市国保の方は「メタボ解消サポート」（無料））を行います。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！～

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、酒々井プレミアム・アウトレットや市内飲食店など、県内約 1,300 の店舗で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、毎日ジョギングをする、など

◎ カードは紙か電子のどちらかを選べます♪

詳しくは、市ホームページへ▶



「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・行政サービスセンター等にあり)
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. 右の二次元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～バリュ～カード
Web 申請・交付



ブレスト・アウェアネス (乳房を意識する生活習慣) のすすめ



乳がんは、女性がかかる「がん」1 位です。乳がん検診を受け、早期発見に努めましょう。
乳房の状態に日頃から関心をもつことにより、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。

1. 自分の乳房の状態を知る（乳房チェック）

乳房チェックは、しこりを探す（自己触診）という行為や意識は必要ありません。着替えや入浴、寝る前に仰向けに寝たとき等、気軽に毎日の習慣に乳房を意識することを取り入れましょう。

2. 乳房の変化に気をつける

変化として注意するポイント!!

- | | | |
|------------------------------|------------|-------------|
| ✓ 乳房の腫 ^{しゅりゅう} 瘍の自覚 | ✓ 乳頭からの分泌物 | ✓ 乳頭や乳輪のびらん |
| ✓ 乳房の皮膚の凹みや引きつれ | ✓ 乳房痛 など | |



3. 変化に気づいたらすぐ医師に相談する

乳房のしこりや皮膚のくぼみ等に気づいたら、すぐに病院やクリニック等の医療機関を受診しましょう。

4. 定期的に乳がん検診を受ける

乳がん検診の目的は、乳がんで亡くなる女性を減らすことです。我孫子市では、30 歳から乳がん検診を年に 1 回受診することができます。(30 代：超音波検査、40 歳以上：マンモグラフィ検査)

J.M.S (ジャパン・マンモグラフィーサンデー)

10 月 19 日は日曜日に乳がん検査を受けられる日です。市内では我孫子聖仁会病院で受けられます！(受付開始 9 月 16 日 14 時)



▲J.M.S

令和 8 年 1 月末まで！
予約はお早めに！



▲乳がん検診



▲厚生労働省

問合せ 我孫子市健康づくり支援課(保健センター) 04-7185-1126