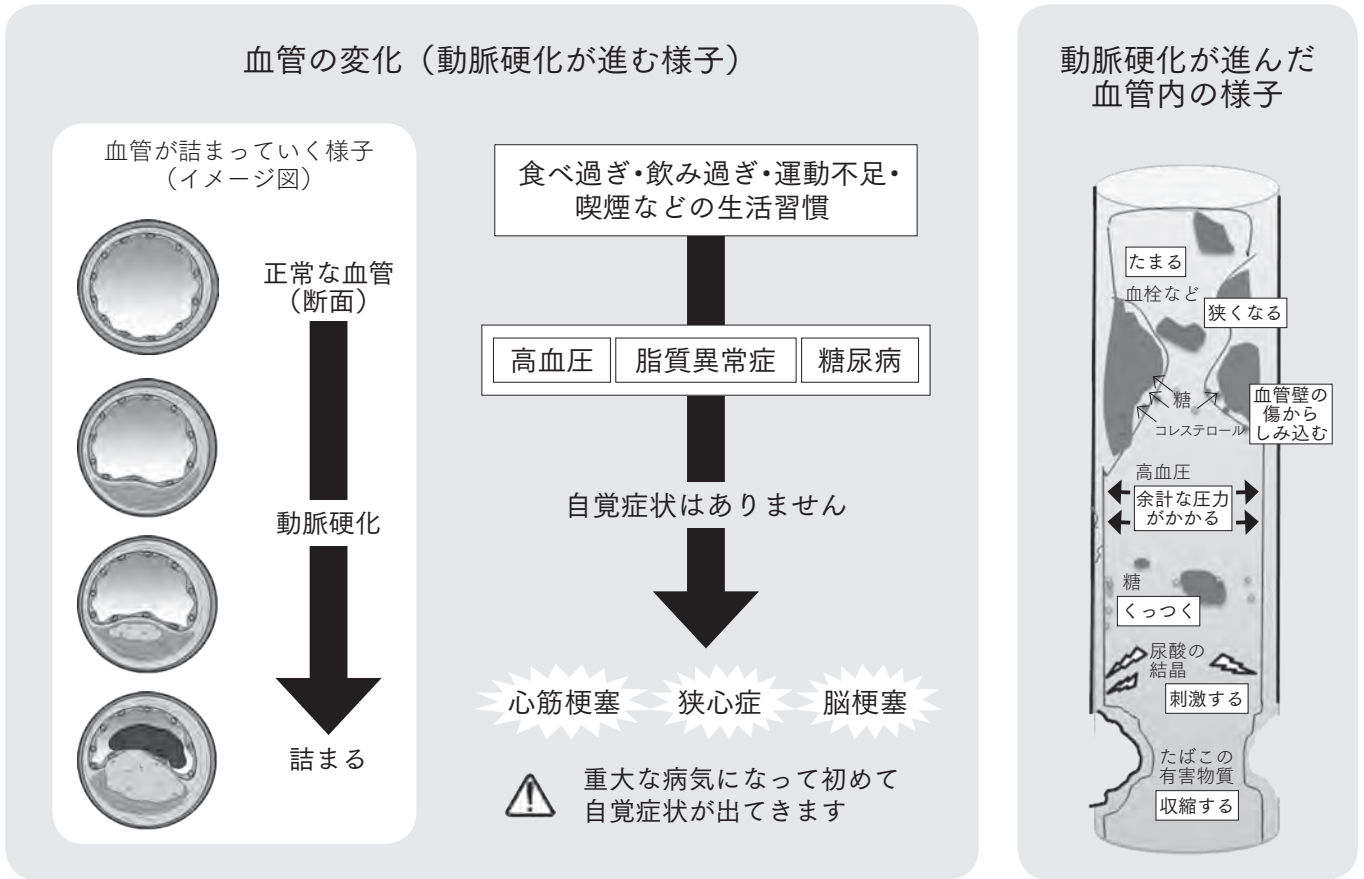


## ○知らないうちに進む動脈硬化



食べ過ぎや飲み過ぎ、運動不足など不健康な生活習慣などが原因で起こる「高血圧症」、「脂質異常症」、「糖尿病」といった生活習慣病は、血管を傷つけ、動脈硬化を加速させます。

動脈硬化の程度が軽いうちは自覚症状がないため気付かず放置されがちですが、進行すると命に関わる「心臓病」や「脳卒中」を引き起こします。

中野市では、要介護・死亡の原因として「脳卒中」が多くなっています。健診は、現在の体の異常を見つけるだけでなく、将来の発病リスクも見つけることができます。

健診を受け、これらの病気を予防しましょう。

## がん検診を受けましょう

平成 27 年度の中野市各種がん検診状況（人）

検診の種類	受診者数	がん発見者数	
胃がん検診	2,170	2	
大腸がん検診	4,340	13	
肺がん検診	胸部レントゲン	7,110	3
	胸部らせんCT	120	0
乳がん検診	超音波	740	1
	マンモグラフィ	1,403	2
子宮がん検診	3,161	2	
前立腺がん検診	1,541	7	



健康くん   元気くん  
(健康長寿のまちシンボルキャラクター)



平成 27 年度の市の検診では、30 人の方に「がん」が発見されています。定期的ながん検診を受け、早期発見・早期治療につなげることが大切です。



No.37

# 健康広場「なかの」

問い合わせ先

健康づくり課健康管理係（中野保健センター内） ☎（22）2111（内線242）

## 「健（検）診調査書兼申込書」の提出をお忘れなく！

2月から平成29年度各種健（検）診の申し込みが始まります。各地区の保健補導員が「健（検）診調査書兼申込書」の配布に伺います。調査書も兼ねていますので、市の健（検）診を希望されない方も必ずご記入の上、提出いただくようお願いいたします。

提出方法：同封の返信用封筒にて郵送するか、中野保健センターまたは豊田支所へご提出ください。

提出期限：2月13日(月)



## 特定健診・いきいき健診は毎年受けることが大切です！

○こんな人はいませんか？

～健康に自信があるAさんの場合～

健康には自信があるから健診なんて受ける必要ないんじゃない？



健康に自信がある方ほど病院に行く機会がなく、体の異変を見逃してしまうことが珍しくありません。自覚症状がないうちに異常を見つけるのが健診です。元気なときこそ健診を受けましょう。

～昨年異常がなかったBさんの場合～

昨年受けて何ともなかったから、今年は受けなくていいでしょ？



生活習慣病を予防するためには、毎年の健診で体の変化に気付くことが大切です。検査結果が正常の範囲内でも、過去の結果と比べることで病気の前兆が見つかるかもしれません。病気を予防するためにも年に1回健診を受けましょう。



若いころから継続して健診を受診しましょう。中野市では、19歳から受けることができます。また、医療機関を受診中の方も、お申し込みいただけます。