

# 「私は大丈夫」と思っていませんか？ 「けんしん」で リスクを早期発見

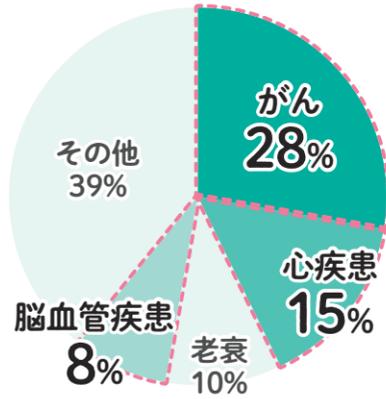


問合せ 成人保健係 ☎5984-4669

## 気付かないうちに進行するのが**生活習慣病**

高血圧や糖尿病などの生活習慣病は、食事や運動・喫煙・飲酒など日々の習慣に深く関係しています。知らないうちに進行し、病気が発症することもあります。

**8割の人に生活習慣病のリスクがあります**  
(令和2年度特定健診受診者)



(死因・令和4年度「ねりまの保健衛生」より)

**3大生活習慣病**  
日本人の死因上位を占める  
「がん・心疾患・脳血管疾患」

**5割の人が生活習慣病が関連する病気により亡くなっています**

がんは早期発見・治療で**9割以上**が助かります

## 自覚症状がなく進行します 早期発見のために健診へ！

▼ 区の健診を受けましょう **自費で受けるより90%もお得！**

種類	対象(来年3月31日(日)現在)	費用
健康診査(※)	30歳以上の方	300円
肝炎ウイルス検診	30歳以上で未受診の方	無料
骨粗しょう症検診★	40・45・50・55・60・65・70歳の女性	500円
眼科(緑内障等)健診★	50・55・60・65歳の方	900円
成人歯科健診★	30・35・40・45・50・55・60・65・70歳の方	500円
長寿すこやか歯科健診	76・80歳の方	無料
妊産婦歯科健診	妊娠中または産後1年未満の方(健診時)	無料

※40歳以上で社会保険に加入している方は対象外。

★の健診と**がん検診**  
(胃・肺・大腸・前立腺・子宮・乳がん)

**3月下旬に受診券(チケット)を送付しました**  
まずは中身を確認！詳しくは、案内をご覧ください

▼ 対象の方に健康診査の案内を送付します

対象(来年3月31日(日)現在)	発送時期	
30代の方	4月下旬	
40代以上の方	4~7月生まれ	4月下旬
	8~11月生まれ	5月下旬
	12~3月生まれ	6月下旬

**健康診査時に保育サービスを実施します**  
詳しくは、区ホームページをご覧ください。

## 高齢者の方へ

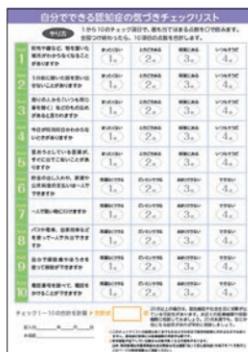
**5/1(月)から** **もの忘れ検診を受けましょう～対象を拡大**

認知症は早期に発見すれば、症状を改善したり進行を遅らせたりすることができます。対象の方に受診券を送付します。▶問合せ:在宅介護支援係 ☎5984-4597

対象	受診券の送付
来年3/31日現在 70・75歳の方	4月下旬に送付します
70歳以上で「自分でできる認知症の気づきチェックリスト」の結果が20点以上の方 <b>拡大</b>	地域包括支援センターに申し込んでください

### 自分でできる認知症の気づきチェックリスト

地域包括支援センターや高齢者支援課(区役所西庁舎3階)、区ホームページでご覧になれます。



### 高齢者用肺炎球菌の予診票を発送

▶対象:これまでに肺炎球菌ワクチンの接種を受けたことがなく、来年3月31日(日)現在、次の①②のいずれかに当てはまる方 ①65・70・75・80・85・90・95・100歳 ②60~64歳で、心臓・腎臓・呼吸器の機能またはヒト免疫不全ウイルスによる身体障害者手帳1級程度の障害がある▶予診票の発送時期:4月上旬▶自己負担額:1,500円▶問合せ:予防接種係 ☎5984-2484