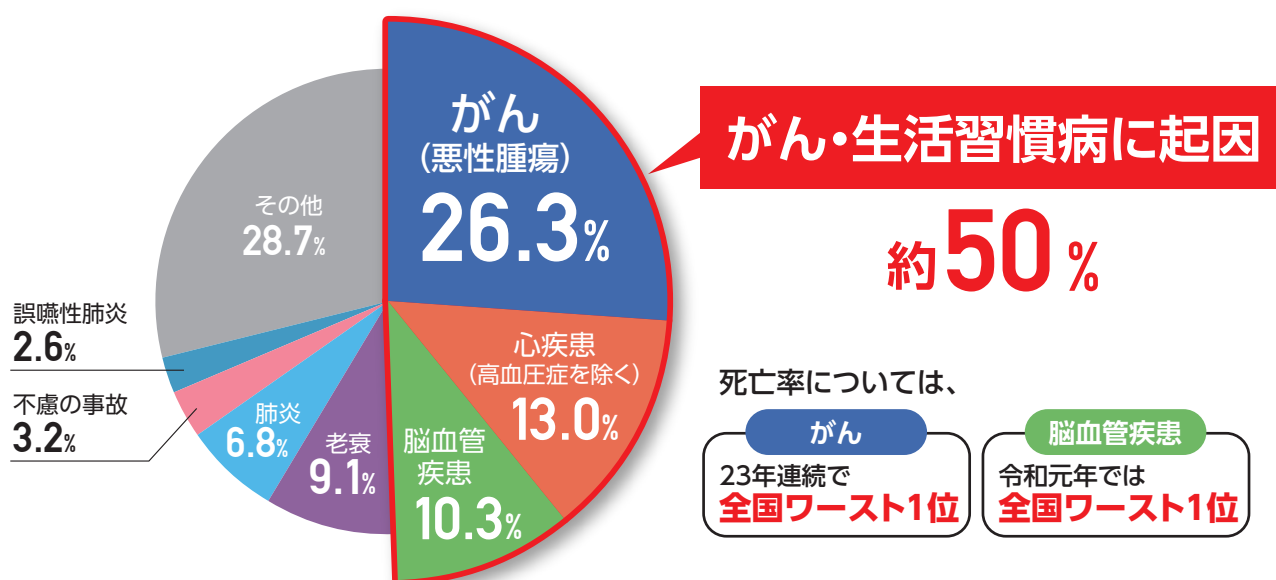


あなたと大切な人のために 生活習慣の見直しや 健康チェックを

県民の死亡原因の約50パーセントががん、心疾患、脳血管疾患で占められるということをご存知ですか？これら3大死因は、日ごろの生活習慣によるところが多いとされます。生活習慣病の予防には「特定健診」、がんの早期発見には「がん検診」を受けることが大切です。あなたの大切な人と健康で長生きするため、定期的な健康チェックをおすすめします。

「秋田県民の死因別死亡割合」

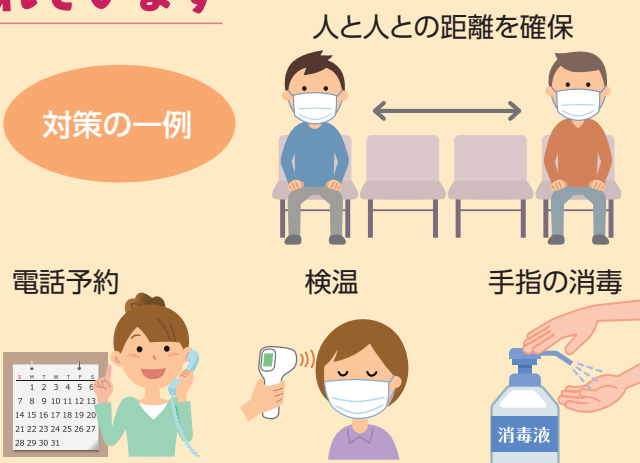


出典:令和元年人口動態統計(確定数)(厚生労働省)をもとに秋田県で集計

新型コロナウイルス感染予防対策に配慮した方法で 特定健診・がん検診が行われています

新型コロナウイルス感染症の影響で、特定健診・がん検診の受診を避ける傾向が見られます。コロナ禍においても、定期的な健康チェックは必要です。受診の方法も予約制にして混雑を避ける、人と人との距離を取るなど、感染予防対策をとって実施しています。また、身近な医療機関で受診できる場合があります。

対策の一例



がんや生活習慣病は予防が大切! 自分でできることから始めましょう



＼今日から実践!／

3つの 健康チャレンジ

健康に暮らせる期間のことを「健康寿命」と言います。県では、健康寿命日本一の実現を目標にした「健康秋田いきいきアクションプラン」を策定しています。健康寿命を延ばすため、できることから始めてみませんか?

〈働き盛り世代の重点目標の3本柱〉

1つ目

栄養・
食生活

現在よりも 塩分マイナス2g + 野菜1皿 + 果物

塩分を減らすには…

めん類の汁を
半分残す



ラーメンだと
マイナス1.7g

ドレッシングを
いつもの半分の量に



マイナス0.8g

※ノンオイルドレッシング22gの場合



野菜を
もう一皿!



果物を
毎日食べる

2つ目

運動

プラス2000歩または20分の身体活動をしよう!

2000歩 って
どのくらい?



歩く距離: 1200~1400メートル

2000歩 相当の身体活動 (目安)



たとえば…掃除機をかける (18分)
スコップで雪かき (10分)

こんな工夫で身体
活動量をアップ!



近所の買い物は
歩いていく

テレビを見ながら
ストレッチ

3つ目

禁煙
(たばこ)

受動喫煙はゼロに、そして禁煙も!

喫煙する人



禁煙外来に相談する



禁煙宣言をする

喫煙しない人



禁煙の飲食店を選ぶ



コロナ禍でも定期的に

特定 健診 とは？

メタボリックシンドローム（内臓脂肪症候群）や生活習慣病（心疾患、脳血管疾患など）のリスクをチェックします。

・40歳から74歳までの方が対象 ※通院治療中の方も対象

※特定健康診査を略して、特定健診といいます。

受けると良いこといっぱい「特定健診」

メタボの主な原因は、過食と運動不足です。未来の自分のために特定健診を受けて、現在の生活習慣をチェックしましょう。



特定健診には、
こんな
メリットが！



- ・生活習慣病の多くは自覚症状がありません。気づかないうちに病気が進行するのを防ぐことができます。
- ・脳卒中や心筋梗塞など、命にかかわる病気が見つかるきっかけになります。
- ・病気が早い段階で発見できれば、入院や治療の負担が軽く済みます。
- ・専門家による生活習慣を変えるサポート（特定保健指導）が受けられます。

Q 特定健診の主な内容は？

A

- ・身体計測（身長、体重、BMI、腹囲）
- ・血圧測定
- ・尿検査
- ・血液検査（脂質、血糖、肝機能ほか）など

Q なぜ「メタボ」がよくないの？

A

内臓脂肪の蓄積が原因で高血圧症や糖尿病、脂質異常症などの生活習慣病を引き起こすとされているからです。

Q 特定保健指導とは？

A

メタボリックシンドロームにあてはまる人が対象となります。特定健診の結果に応じて運動や食事などの生活習慣を改善する指導を受けることができます。

あなたとあなたの大切な人のために特定健診・がん検診を受けましょう。

お問い合わせは「特定健診」→ご自身が加入している医療保険者へ（市町村国保→各市町村の担当課へ 会社等へお勤めの方→お勤め先へ）
「がん検診」→各市町村の担当課へ

特定健診・がん検診を

特定健診と
がん検診、
なにが違うの？

がん 検診 とは？

「がん」がないかどうかを調べます。

- ・健康な（気になる症状がない）人が対象
- ・がん検診で見つかるがんの約7割は早期がん

症状が現れる前に受けよう「がん検診」

肺、胃、大腸など身体の部位ごとに、決まった検査方法で実施しています。
年齢や性別に合わせて対象の検査を受けてください。

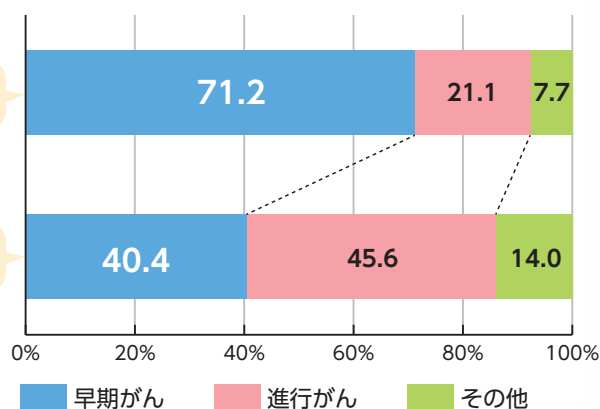


早期発見がカギ！

がんが早く発見されれば、早期の治療につながります。生存率の高い「早期がん」は、がん検診等で見つかるがんの約7割であるのに対し、自覚症状があってから受診した場合は、約4割まで減少します。

がん検診を定期的に受けることが大切です。

発見経緯別のがんの進行度合い



出典：平成29年「全国がん登録」をもとに秋田県で集計



めざせ健康寿命日本一！

健康情報の詳細は県公式ウェブサイト「秋田健」をご覧ください。

秋田健



お問い合わせ先

県健康づくり推進課 ☎018-860-1428