

自分のからだを「知る」

年に一度は健診受診を

高 血圧症や脂質異常症、糖尿病などの生活習慣病は、初期には自覚症状がほとんどなく、気付かないうちに進行することがあります。特定健診では、身体測定や血圧測定、血液検査、尿検査などを行い、目に見えない身体の変化や生活習慣病のリスクを確認します。「元氣だから大丈夫」と思っている人も、一年に一度は健診や人間ドッグを受診し、自分の身体の状態を確認しましょう。また、健診は受診して終わりではありません。結果に応じて保健師や管理栄養士に相談したり、医療機関を受診したりするなど、その後の行動につなげ、これからの健康づくりに役立てましょう。

がんの早期発見にはがん検診

が ん（悪性新生物）は、加齢や遺伝的な要因などによって発症するほか、喫煙や飲酒、食生活、運動などの生活習慣が発症リスクに関係するものもあります。健診をきっかけに生活習慣を見直すことは、一部のがんのリスク低減にもつながります。しかし、特定健診は、がんを発見するための検査ではありません。町では、胃がんや大腸がん、乳がんなどのがん検診を実施しています。早期発見・早期治療のため、対象となるがん検診も定期的に受けましょう。

各種がん検診のおしらせ

菰野町では、がんの早期発見・早期治療につなげるため、各種がん検診を実施しています。受診には申し込みが必要です。対象者や検診の種類などの詳細は、右記の二次元コードからご確認ください。

【問い合わせ】健康福祉課 TEL:391-1126 FAX:394-3423



02 受診する

主な検査内容

- ・問診
- ・計測（身長、体重、腹囲）
- ・血圧測定
- ・血液検査
- ・尿検査
- ・心電図 など

03 健診結果を確認する

健診は受診して終わりではありません。結果を確認し、今の自分の健康状態を知ることが大切です。

特定保健指導（無料）

健診結果等から指導が必要とされた方には、特定保健指導の案内を送付します。特定保健指導では、一人ひとりの生活に合わせて、無理なく取り組める食事や運動などの目標を一緒に考えます。案内が届いた方は、将来の健康のためにぜひ活用しましょう。



特定健診受診のご案内

▶対 象 菰野町国民健康保険に加入している
40 歳～ 74 歳の方

▶費 用 無料

▶受診期限 11 月 30 日（月）

01 電話で予約する

三重県内の指定医療機関で健診を受けることができます。

健診を実施している町内の医療機関

リハビリ整形外科 Iクリニック	391-0555
潤田 1198-1	
あそクリニック	394-5577
潤田 2150-3	
位田医院	393-3831
下村 1369	
内田クリニック	399-2800
小島 1157	
おおた内科循環器科	399-2212
田口新田 2909-5	
こもの風の丘内科クリニック	336-5200
菰野 987-1	
三重北医療センター 菰野厚生病院	393-1212
福村 75	
しばた内科循環器科	399-2225
竹成 2657-5	
服部内科	394-7000
潤田 4116	
ばんの小児科	393-3000
菰野 2268-5	
諸岡医院	396-0061
田光 4465-2	

INTERVIEW

医療の現場から伝えたいこと

生活習慣病は「痛くない」病気

生活習慣病は、痛みなどの自覚症状が少なく、身近な病気でもあるため、「まだ大丈夫」と思われがちです。多くの方は、脳卒中や心筋梗塞を発症する前に、身体が何らかのサインを出してくれていると思っています。しかし実際には、朝起きたら手足が動かない、うまく話せないといった形で突然発症します。発症してから生活習慣を見直すのでは遅いのです。重篤な病気が引き起こされる前に、生活習慣を考えることが、将来の自分を守ることにつながるのです。

1日1時間のウォーキングから

予防で大切なのは、適正な体重を保つことです。そのために、**まずは無理のない範囲で体を動かしてみてください**。食事だけを減らすと、脂肪だけではなく筋肉も落ち、基礎代謝が低下してしまつてしまいます。筋肉を保ちながら内臓脂肪を減らすには、日々の生活に運動を取り入れることが大切です。運動と聞くと身構える方もいるかもしれませんが、厳しい食事制限をしたり、ジムへ通ったりする必要はありません。食べる量は変えず、1時間

これから地域を支えるために

町内唯一の中核病院として大切にしているのは、病院側が「何をしたいか」ではなく、町民の皆さんが「何を必要としているか」を考えることです。地域の声や課題を踏まえ、今年度から**ドライビングシミュレーターとDWBS検査を導入しました**。ドライビングシミュレーターは、実際の運転に近い状況で、判断力や集中力、反応速度などを確認できます。高齢者の方の運転について、ご本人とご家族が一緒に考える際の客観的な材料の一つとして活用されています。また、DWBS検査はがんの早期発見を目的とした検査で、MRI（磁気共鳴

画像）を用いることで放射線による身体への負担をかけることなく、一度に全身を広く確認することができます。これからは行政をはじめ、地域の医療・介護・福祉関係者の皆さんと力を合わせ、地域の声に耳を傾けながら、誰もが住み慣れた地域で安心して暮らせるよう、地域医療を支えていきたいと考えています。

生活習慣病と向き合う上で知ってほしいことや、地域を支える地域医療への思いを、三重北医療センター菰野厚生病院の小嶋院長に伺いました。

ドライビングシミュレーター

記憶力や注意力などの脳機能を踏まえたうえで、実際の運転に近い状況で判断力や反応速度、視線などを客観的に評価することができます。



三重北医療センター
菰野厚生病院 院長

こじまさよし
小嶋正義 先生