



特定健診未受診者対象集団健診 市内開催&3日間開催で受診しやすく

国民健康保険の加入者が市内の健診実施医療機関で受診できる特定健康診査（個別健診）の実施期間は10月31日（土）までです。

市では、実施期間内に特定健康診査（個別健診）を受診できない人を対象に特定健康診査（集団健診）を実施します。

本年度は、会場をこれまでの市外会場から市内会場へ変更するとともに、実施日を3日間に拡大します。

さらに、肺がん検診との同時受診も新たに開始します。肺がん検診を受診していない人は、特定健診と併せて受診できますので、この機会にぜひ利用してください。

●内容

【特定健診】問診、身体測定、血圧測定、尿検査、血液検査（脂質、糖、肝機能、腎機能、貧血）、心電図検査、眼底検査など
【オプション検診】肺がん検診

●対象

市の国民健康保険に加入している、40～74歳（令和9年4月1日現在）の人のうち、本年度の特定健康診査を受けていない人

●費用

・特定健診のみ受診の人は無料
・肺がん検診を受診する人は700円（70歳以上は無料、市町村民税非課税世帯の人は事前の申請により無料）

●申し込み

先着順（定員あり）。
11月16日（月）までに申込フォームから



●問い合わせ／健康づくり課
（☎656・6527）

10月は乳がん月間 （ピンクリボン月間）

ピンクリボンは、乳がんの早期発見・早期診断・早期治療の大切さを伝えるシンボルマークです。

●乳がんはとても身近な病気

乳がんはと診断される人は年々増加し、生涯で日本人女性の9人に1人がかかるといわれています。30歳代から増え、40歳代後半に1つめのピークを迎えた後、60歳代に2つめのピークを迎えます。

●どんな人がかかりやすいの？

誰にでもリスクはありますが、次にあてはまる人は特に注意が必要です。

- ・母親や姉妹が乳がんにかかったことがある
- ・乳がんになったことがある、他の乳房の病気にかったことがある
- ・初潮が早く（11歳以下）、閉経が遅い（55歳以上）
- ・出産経験が少ない
- ・閉経後の肥満
- ・喫煙する
- ・酒類をよく飲む

●早期発見・早期治療で乳がんは治る

しこりの大きさが2cm以下で、転移のない早期乳がんは95%以上の人が治るとされています。

●ブレスト・アウェアネス（乳房を意識する生活習慣）

自分で触って偶然見つかる乳がんのしこりの大きさは、2cm以上ですが、乳房のセルフチェックを習慣にすると、1cmの大きさも気付けるようになります。次の4項目を実践してみましょう。

- ①自分の乳房の状態を知る。
- ②乳房の変化に気を付ける（しこり、皮膚のくぼみや引きつれ、乳頭からの分泌物など）。
- ③変化に気付いたらすぐ医師に相談する。
- ④40歳になったら2年に1回乳がん検診を受ける。

※検診の結果、要精密検査となった場合は、必ず専門の医療機関を受診しましょう。

●市乳がん検診

個別検診は令和9年1月30日（土）まで実施しています。詳細は市HPから



●問い合わせ／健康づくり課
（☎656・6527）



「ナトカリ比」を知ってもっと健康に 減塩と野菜で整える食習慣



「ナトカリ比」とは、食塩の主成分であるナトリウムと、野菜や果物に多く含まれるカリウムの比のことをいいます。ナトリウムとカリウムはどちらも体に必要な成分ですが、ナトリウムの取り過ぎとカリウムの不足は血圧を上昇させ、心臓病や脳卒中を引き起こす原因の一つとなります。

ナトリウムを減らすことと、ナトリウムを体外に排出する作用があるカリウムを多く取ることで、ナトカリ比を低くすることを意識し、高血圧などを予防しましょう。

ナトカリ比

食塩 (野菜や果物に含まれる)
= ナトリウム / カリウム
→ 低いほど高血圧予防に！



高いナトカリ比

血圧の上昇

将来の心臓病や脳卒中

● 問い合わせ／健康づくり課
(06566527)

※カリウム摂取について医師から指示があった人はその指示に従ってください。

ナトリウム（食塩）を減らすコツ

1日あたりの食塩摂取目標量は男性が7.5g未満、女性が6.5g未満です。高血圧などで治療中の方は6g未満が目標です。

①調味料のかけ過ぎに注意！

まずは味見し「かける」から「つける」に変えるなど量を加減しましょう。



②汁物やスープは1日2回まで

汁物などは1杯あたり1g～2g程度の食塩が含まれます。1日の回数は2回以内にしましょう。

インスタントみそ汁は
みそを減らす
などの工夫を！



③麺類のスープは残しましょう

麺類のスープには1杯あたり2g～6gの塩分が入っていて、麺自体にも塩分が含まれています。さらに、組み合わせによっては1食で1日の食塩摂取目標量に達してしまうので注意！



④栄養成分表示を確認しましょう

栄養成分表示を確認して、取っている食塩相当量を確認しましょう。

栄養成分表示 1食 (1人) 当たり	
熱量	〇kcal
たんぱく質	〇g
脂質	〇g
炭水化物	〇g
食塩相当量	〇g



カリウムを増やすコツ

野菜摂取量の1日の目標量は350g

県民の野菜摂取量の平均値は257.8gと約90g足りていません。(令和6年度県民生活習慣実態調査結果報告書より)

1日5皿の野菜摂取を心がけましょう。

<1皿70g × 5皿の例>



サラダ



酢の物



きんぴらごぼう



おひたし



トマト半個

果物摂取量の1日の目標量は200g

県民の野菜摂取量の平均値は86.2g (令和6年度) と、目標量の半分にとどまっています。あと100g取るよう心がけましょう。

<200gの例>



バナナ
2本



りんご
1個



キウイ
2個



みかん
2個

主食・主菜・副菜を そろえる

カリウムは野菜や果物に多く含まれていますが、他にも海藻や肉・魚などの食材全般に含まれています。主食・主菜・副菜をそろえてバランスよく食べることも有効です。