

心疾患・脳血管疾患などの予防

生活習慣の積み重ね

● 食べ過ぎ ● 運動不足 ● 飲酒など

内臓脂肪の蓄積



内臓脂肪がたまりすぎると体に悪い影響を与える物質が分泌され、血糖値や血圧を上げたり、中性脂肪を増やしたりします。

メタボが進む

内臓脂肪がたまりすぎていることに加えて、脂質異常、高血圧、高血糖のいずれか2つ以上を併せ持った状態のことを「メタボリックシンドローム(内臓脂肪症候群)」と言います。

令和6年度加賀市国保特定健診結果によると男性は2人に1人、女性は5人に1人がメタボ・メタボ予備軍でした。

動脈硬化が進む

動脈硬化とは、血管がたかくなり、弾力性が失われ内側がせまくなる状態です。血管は、体のすみずみへ血液を送る大切な通り道です。コレステロールが血管の内側にたまることに加え、血圧が高い状態や血糖値が高い状態が続くと、血管が傷つきやすくなります。



血管イメージ

血糖値の上昇
血圧の上昇
脂質異常

自覚症状なく進む



心疾患
(心筋梗塞・狭心症など)

脳血管疾患
(脳梗塞・脳出血など)

腎臓病
(慢性腎臓病・腎不全など)

命に関わる病気へ

動脈硬化が進むと、重大な病気を引き起こす危険が高まります

生活改善のチャンス!

毎年健診を受けて結果を確認し、自分の健康を振り返りましょう!市の健診は下記の「生活習慣病予防健診」をご確認ください!

生活習慣病予防健診

特定健診

【対象者】40～74歳の加賀市国民健康保険の加入者

※40歳以上で国民健康保険または後期高齢者医療制度以外の保険(社会保険、共済組合など)に加入している人は、その保険者(保険証を発行しているところ)が実施する健診を受診してください(市の生活習慣病予防健診は受診できません)。



後期高齢者健診

【対象者】75歳以上(一部65歳以上)の後期高齢者医療制度に加入の加賀市民



若年者健診

【対象者】19～39歳の加賀市民(加入の健康保険は問わない)



その他健診

【対象者】生活保護受給中の加賀市民



【検査項目】

- 問診
- 身体計測
- 診察
- 血圧測定
- 尿検査
- 血液検査
- 心電図※

※加賀市国保「特定健診」のみ実施



健診・がん検診を習慣にしましょう!

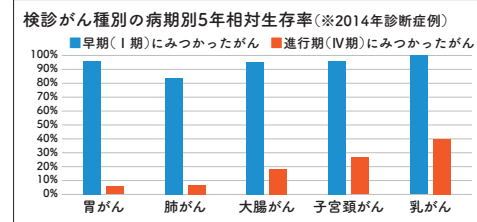
～市の健診(検診)は6月から始まります～

生活習慣病とは、食事・運動・喫煙・飲酒などの日々の生活習慣が積み重なって発症する病気です。がん、心疾患、脳血管疾患など命に関わる病気も多く、気づかないうちに進行してしまうことがあり健診やがん検診は、こうした病気を早期に発見し、少しでも早く変化に気づくことができれば、生活習慣の見直しや治療によって、健康を守ることができます。また、がんは早期に発見すれば治る可能性が高まり、治療による体への負担も軽くなります。「症状がないから大丈夫」「忙しいから、また今度」などと先延ばしせず、ご自身とご家族の健康を守るために、**毎年の健診・がん検診を習慣にしましょう!** 図 健康課(健康増進グループ) ☎0761-72-7865



がんの予防

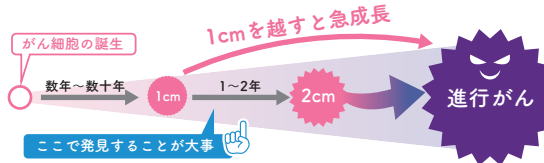
- がんは日本人の2人に1人がかかり、4人に1人が亡くなると言われています。
- 医療技術の進歩によって、一部のがんでは早期発見・早期治療が可能になってきました。



出典:厚生労働省ホームページ「がん検診」 <https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/0000059490.html>

自覚症状が出る前にがんを見つけることができるがん検診は死亡率を減少させる確実な方法です。がん検診によって早期がんを見つけることができれば、80～90%以上治るがんもあるということが分かっています。

がん細胞の成長のイメージ



1cmのがんが2cmになるのは短期間。早期がんを発見できる期間は限られています。

※種類・年齢によって異なる場合や個人差あり

🔍 早期発見(自覚症状なし) ⚠️ 自覚症状出現

早期がんの発見のため、**がん検診**を定期的に受けましょう!

市のがん検診は下記をご確認ください。※気になる症状がある場合は検診を待たずに医療機関を受診しましょう。

がん検診

【対象者】40歳以上(子宮頸がん検診は20歳以上の女性)の加賀市民

※加入の健康保険は問わない



【検査項目】

- 胃(バリウムまたは内視鏡)
- 肺(レントゲン)
- 大腸(便潜血)
- 子宮頸、乳(マンモ)※
- 前立腺がん[対象者:50～74歳]

※子宮頸、乳(マンモ)がんは国の指針によると2年に1回の受診でも良いとされています。