

医療費を抑えるためには、まず自分の健康から見直すことが大切です

特定健診を受けて生活習慣病を予防しましょう！

生活習慣病は、自覚症状がほとんどないまま進行します。気付いたときには重大な疾患に繋がり、医療費が高額になる可能性があります。

不健康な生活習慣
☒ 食べ過ぎ ☒ 飲み過ぎ ☒ 運動不足 ☒ 喫煙習慣 ☒ 休養不足

メタボリックシンドローム
 生活習慣病 ☒ 糖尿病 ☒ 高血圧症 ☒ 脂質異常症

動脈硬化 …… 動脈硬化は**気付かないうちに進行**しています。


命に関わる疾患
☒ 心筋梗塞 ☒ 脳卒中 ☒ 糖尿病合併症 など **気付いたときには…**

医療費の増加 …… 家計などの負担が増える

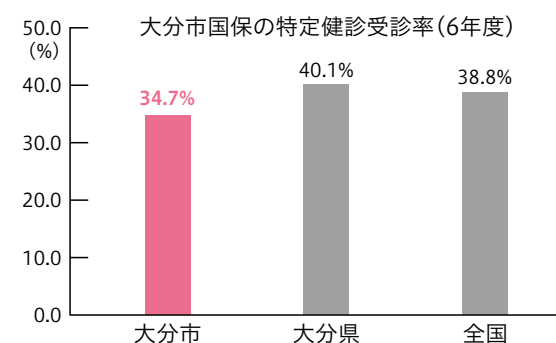


特定健診については
こちら

特定健診を受けることで、自分の身体の状態を知ることができます。生活習慣病の発症・重症化を防ぐことが、医療費の負担を抑えるために重要です。

年に1回、必ず健診を受けましょう。

※今年度に特定健診受診のない人には、受診に関するお知らせを送付いたします。



大分市国保は大分県・全国と比べても受診率が低い状況です

健診結果を確認し、結果に応じた対応をしましょう！

1 健診を受ける

年に1回、健診を受けて自分の身体の状態をチェック！



健診を受けたら必ず結果を確認し、前回受けたときと見比べて数値に変化がないか確認しましょう。結果をもとに生活習慣を見直し、改善に取り組むサイクルを回し続けることが大切です。

2 結果を確認する

健診結果を確認して、自分の身体の状態や変化を把握しましょう。



3 生活習慣を見直す

気になる項目があれば、生活習慣を見直し、できることから始めましょう。



バランスのよい食事



身体を動かす



十分な睡眠・休養

4 次の健診へ

変化をチェックして、健康をキープ！
次の健診で、改善の成果や身体の変化を確認しましょう。

健康をキープするためのサイクル

その他にも

一人一人ができる健康づくり

運動	食事	飲酒	禁煙	休養
まずは普段より10分多く身体を動かす	主食・主菜・副菜を組み合わせる 野菜を積極的にとる 減塩を心がける	適量飲酒に努める	喫煙者は禁煙する	毎日十分な睡眠をとる
目標歩数 (男女ともに)	1日の野菜摂取目標量 350g			
20～64歳 1日 8,000歩 65歳以上 1日 6,000歩				

一緒に受けましょう！がん検診・歯科健診

特定健診と一緒にがん検診・歯科健診を受けることで、自分の身体の状態が詳しく分かり、健康管理に役立てることができます。

がん検診

国民の2人に1人が“がん”になり、男性の約4人に1人、女性の約6人に1人が“がん”で亡くなると言われています。がんは、早期発見・早期治療で治癒率が高まります。市では、各種がん検診を実施しています。特定健診と同時受診もできます！がん検診を適切な年齢および適切な受診間隔で受けて、がんを早期に発見し、適切な治療を受けることが重要になります。

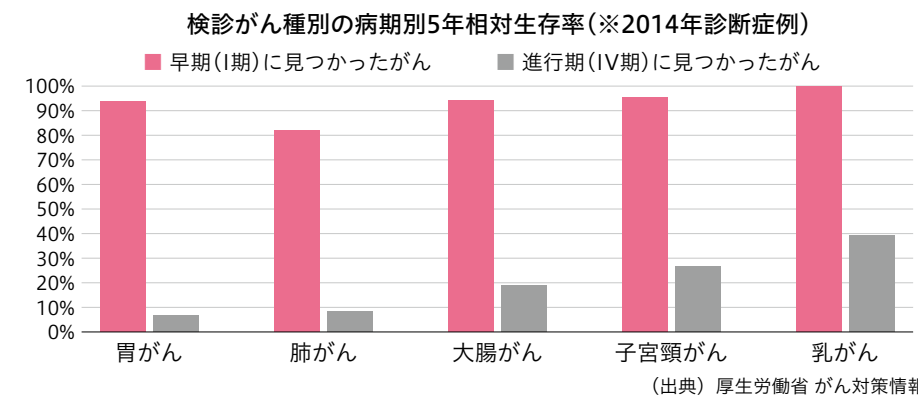


がん検診については
こちら

早期発見・早期治療により、

胃がん 大腸がん 乳がん 子宮頸がん は**90%以上**

肺がん は**80%以上が治ります**。 ※本資料では、がんと診断されてから5年以上生存した場合を「治る」と定義しています。



歯科健診

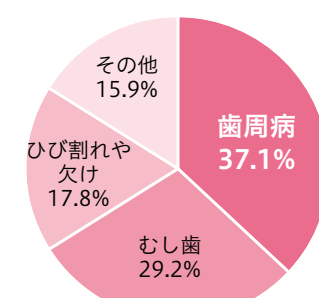
歯を失う原因の第1位は歯周病

歯を失う人のうち、約4割は歯周病が原因と言われています。歯周病とは、歯にこびりついた歯垢(プラーク)や歯石に含まれている細菌が、歯ぐきや歯を支えている骨を破壊していく感染症のことです。初期は痛みなどの自覚症状が出にくいので、気付かれずに見過ごされがちです。

大切なのは、予防と早期発見・早期治療

大切な歯を守るため、痛みがないうちに歯科健診を受けることが重要です。市では歯周病予防の健診(大人の歯の健康チェック)を実施しています。

永久歯が抜ける原因



※4年度歯科疾患実態調査より
実は、成人の約2人に1人は歯周病！

歯周病のセルフチェックをしてみましょう

- ☐ 歯ぐきに赤く腫れた部分がある
- ☐ 歯と歯の間の歯ぐきが三角形ではなく丸みを帯びている
- ☐ 口臭が気になる
- ☐ 歯ぐきがやせてきた
- ☐ 歯に物がはさまりやすい
- ☐ 歯みがきのときに出血する
- ☐ とくどき歯が浮いたような感じがする
- ☐ 指で歯を動かすとぐらつきがある
- ☐ 歯ぐきから膿がでる

☒ が1～2個
歯周病の可能性がります。歯周病かどうか、歯の正しい磨き方を歯科医院でみてもらいましょう。

☒ が3～5個
歯周病が初期から中等度に進行している可能性があります。早めに歯科医院にかかりましょう。

(出典) 8020推進財団



歯周病予防の健診については
こちら

健診(検診)を受けた人にお得な情報

大分県健康アプリ「あるとつく」
トリプル健診キャンペーンを実施しています



「あるとつく」は、毎日の歩数や消費カロリーを確認でき、健康管理に便利なアプリです。健康診査・がん検診・歯科健診を受診して「あるとつく」から応募すると、抽選で電子マネーが当たります！ ※どれか1つの受診からでも応募できます。

応募期間は9年1月31日(日)まで。8年4月1日以降に受診した人が対象です。

トリプル健診
キャンペーン

