



## 令和6年度の健(検)診を開始します

がん・心臓病・脳卒中などの生活習慣病が日本人の死因の半分以上を占めています。対象の健(検)診を毎年受診することで、早期発見にもつながります。

### 生活習慣を予防発見するための健診

#### 【特定健診】

- ▷内容 血液検査・尿検査・心電図など
- ▷対象 40～74歳で、桜井市国民健康保険に加入している人

#### 【わかざくら健診】

- ▷内容 特定健診と同じ
- ▷対象 20～39歳で、職場などで特定健診と同等の健診を受ける機会がない人

#### 【総合健診】

- ▷内容 特定健診と、がん検診(胃(バリウム)・肺・大腸・前立腺・子宮・乳)肝炎ウイルス検診を同時に受診できる集団健診
- ▷対象 40～74歳の人

### 40～74歳の皆さんへ健(検)診の受診券を送付します

特定健診やがん検診を受けるために必要な受診券を5月下旬に送付します。  
※申込・受診方法の詳細は受診券に同封されている案内で確認してください。

### 検診を無料で受診できるはがきを対象者に送付します

- ▷送付時期 5月下旬
- ▷対象者・対象検診 20歳\*女性・子宮がん検診  
40歳\*女性・乳がん検診、40歳\*男女・大腸がん検診  
※令和6年3月末時点の年齢です。

予約受付は5月27日⑨から開始します。インターネット予約の詳細は下記二次元コード、費用などの詳細は電話でけんこう増進課へ。



詳細はこちら▲

## 5月31日は世界禁煙デーです

喫煙は健康に大きな影響をおよぼし、生活習慣病や動脈硬化の原因になり、血圧の上昇にもつながります。健康に生きるために禁煙を始めませんか。

### たばこに含まれる3大有害物質

- ニコチン…血管を収縮させ、血圧を上昇させます。また、麻薬に劣らない依存性があります。
- タール…健康な細胞をがん細胞に変化させます。
- 一酸化炭素…血液中のヘモグロビンと結合して、全身の細胞を酸素欠乏の状態にします。

### 周りの人の健康にも影響をおよぼします

たばこの煙を、自分の意思とは関係なく吸い込んでしまうことを「受動喫煙」といいます。火のついたたばこの先から立ち上る「副流煙」は、燃焼温度が低いため、有害物質の多くが分解されておらず、フィルターを通さずに吸うと非常に危険です。

受動喫煙は空気清浄機などで防ぐことはできません。持病のある人・妊婦・胎児・子どもの健康に大きな影響をおよぼします。

県ホームページにて「禁煙お役立ち情報」を掲載しています。詳細は下記二次元コードへ。



詳細はこちら▲

## 熱中症を予防しましょう

熱中症は、まだ体が暑さに慣れていない5～6月頃から急に増え、重症化すると命を落とすこともあります。次のことに気を付けて熱中症を予防しましょう。

- こまめに水分を補給
- 暑さを避ける工夫(外出時の日傘・帽子・日陰の利用、扇風機・冷房の使用など)
- 暑さに負けない体づくり(睡眠・休養、栄養バランスの取れた食事、適度な運動)



詳細はこちら▲

## 健康相談を利用してください

- ▷日時 5月29日⑨  
①9:30 ②10:15 ③11:00
- ▷場所 保健福祉センター「陽だまり」1階
- ▷内容 生活習慣病に関する相談、保健師・管理栄養士の健康相談、血圧測定\*、尿検査\*
- ※必要な人のみ
- ▷費用 無料
- ▷持ち物 健康状態がわかるもの(健康手帳・血液検査・健診結果など)
- ▷申込方法 電話でけんこう増進課へ