



健康情報誌 おおふなと

第18号

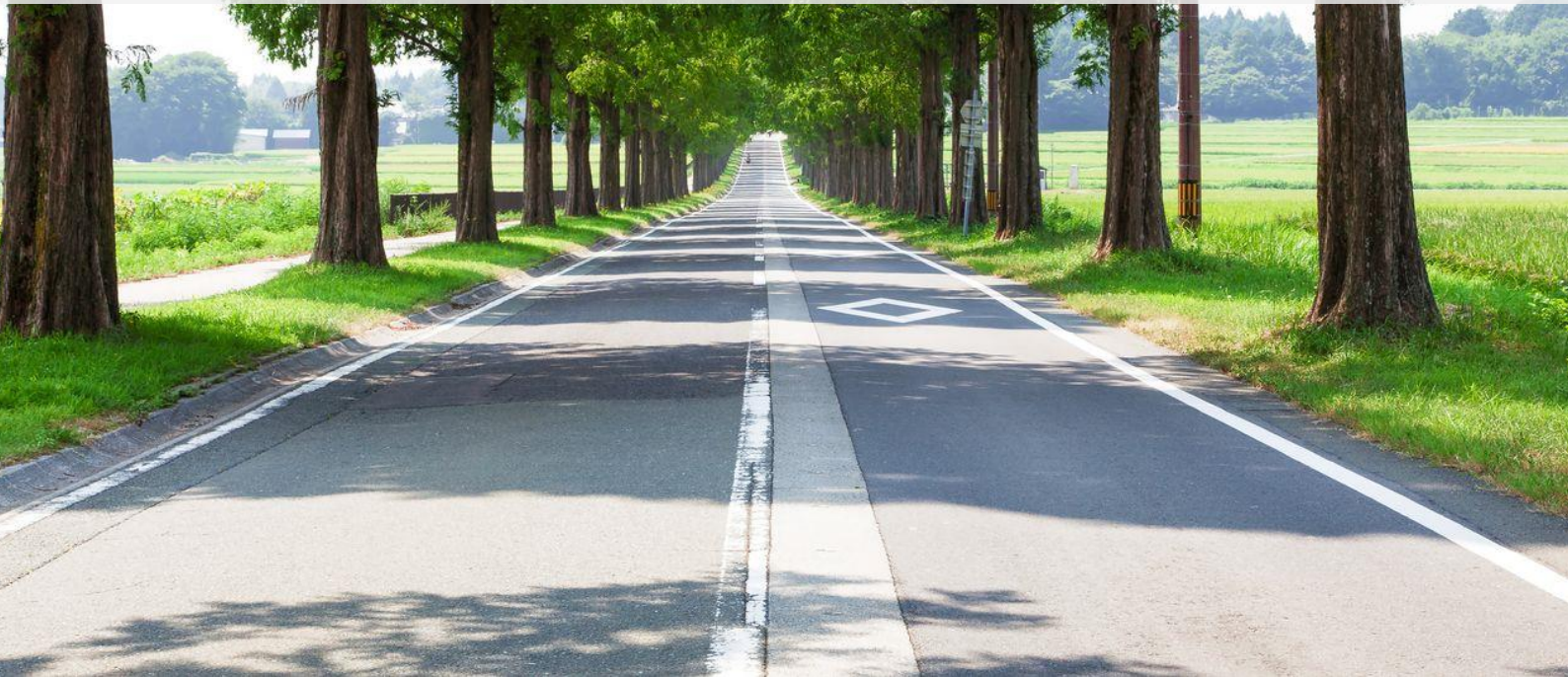
発行：令和3年9月10日

大船渡市保健福祉部

健康推進課

TEL：0192-27-1581

コロナが怖いから
私は健診を受ける



新型コロナウイルス感染症の流行が続いています。皆さんは、マスクの着用、手洗い、外出自粛など「感染しない」ための行動の他に、「重症化しない」ための行動はできていますか？

自分が「感染しても」重症化しない体かどうかは、定期的な“健診を受ける”という行動によって知ることができます。



詳しくは中面へ

健康診査・がん検診も

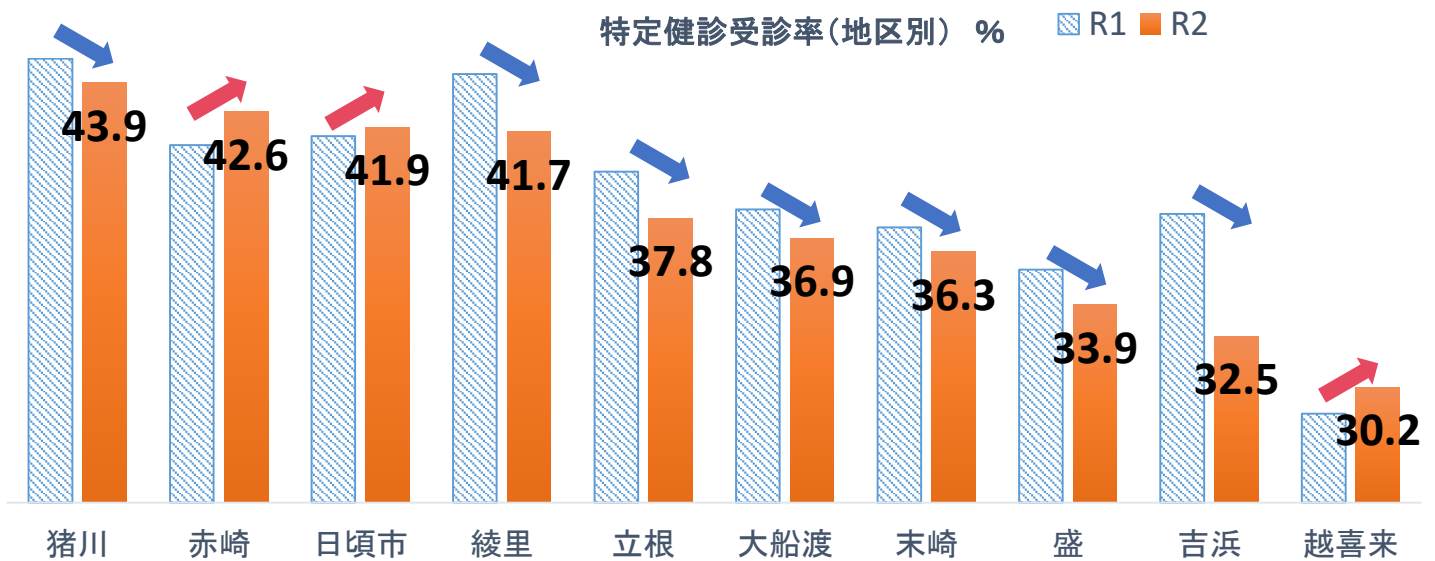
自粛していませんか？



下のグラフは、大船渡市に住む国保加入者を対象とした特定健診の受診率です。

令和元年度（) と令和2年度（) の受診率を地区別に並べると、市内10地区のうち7地区は、前年度より受診率が下がっていることがわかります。

健康が気になる今だからこそ、かかりつけ医に早めに相談し、健診は予定どおり受けましょう。



出典) 地域の全体像の把握 (国保データベースシステム)

新型コロナウイルスの重症化リスク

慢性閉塞性肺疾患 (COPD)

喫煙

高血圧

糖尿病

慢性腎不全

肥満 (BMI30以上)

心血管疾患

気付かないうちに重症化リスクが高まっている可能性があります。
体の変化は、「健康診査・がん検診」で確認を！

大船渡市は食塩摂取が多い傾向

…全地区で平均10g以上…

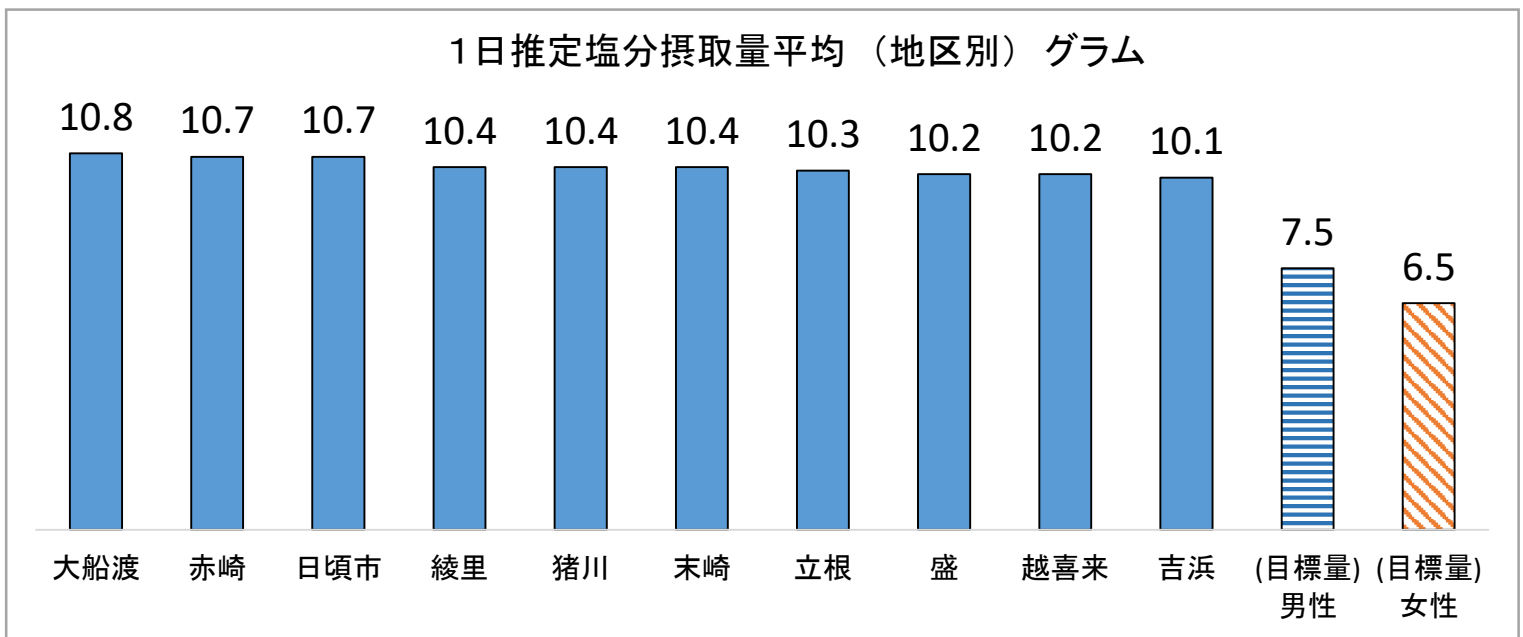


市では、令和2年度から特定健診受診者（国保加入者）を対象に「1日推定塩分摂取量」を測定しています。

その結果、市内全地区において平均摂取量が10g/日以上であり、国の目標量を上回っている状況であることがわかりました。

普段食べている食事の味付けや、食品の塩分量に気をつけましょう。

1日推定塩分摂取量平均（地区別）グラム



※日本人の食事摂取基準（2020年版）

出典）令和2年度特定健診結果

目標量（18歳以上）：男性7.5g未満、女性6.5g未満

高血圧及び慢性腎臓病（CKD）の重症化予防 6.0g未満

食事に含まれる塩分はどのくらい？

和食



ほうれん草のお浸し
(0.6g)



さけの塩焼き
(1.1g)



ごはん(0g)



みそ汁(1.8g)

合計 3.5g

洋食



目玉焼き(0.5g)



海藻サラダ(1.0g)



食パン6枚切り(0.8g)



牛乳(0.2g)

合計 2.5g

【健康診査・大腸がん検診・肺がん検診】

令和3年10月14日(木)～12月15日(水)まで29日間

市内各会場で同時実施！

対象者には、それぞれ次の封筒で受診票が届きます。

オレンジ色



特定健康診査

■対象

大船渡市国民健康保険
加入者 (40～74歳)

■検査内容

尿検査、血液検査、
血圧測定など

茶色



後期高齢者健康診査 基本健康診査

■対象

- ・後期高齢者医療保険
制度加入者 (75歳以上)
- ・35～39歳の市民
- ・生活保護受給者
(40歳以上)

■検査内容

尿検査、血液検査、
血圧測定など

水色



肺がん検診 大腸がん検診

■対象

40歳以上の市民

■検査内容

- ・肺がん検診
エックス線検査
喀痰検査 (希望者)

- ・大腸がん検診
便潜血検査

※日をかえて2日分の便を
容器にとり、健診会場に持
参します。

今年の健診はココが違う

✓「健康診査受診票」1枚で『まとめて受診』

健康診査・大腸がん検診・肺がん検診の受診票が統一されました。

✓心電図検査は、特定健診受診者の一部の方に実施

医師が必要と判断した場合のみ実施します。

後期高齢者健診、基本健診を受ける方は実施しません。

受診票と一緒に
採便容器(2本)
を送付します。



『健康情報誌おおふなと』をLINEでも♪

大船渡市公式LINEアカウントに登録を！

友だちの追加方法はこちら👉

- ①LINEを起動
- ②ホーム画面上の「友だち追加」ボタンをタップ
- ③「QRコード」をタップ
- ④「追加」をタップして完了！

