



健康情報誌 おおふなと

第20号

発行：令和4年9月12日

大船渡市保健福祉部

健康推進課

TEL：0192-27-1581

特定健診を受けない方は、受けている方より
年間**1万3000円**“**損**”を**する**かもしれません

詳しくは中面へ▶▶▶



10月13日(木)から12月15日(木)まで

■ **特定健診・肺がん検診・大腸がん検診を実施します** ■

【同時実施】基本健診、後期高齢者健診、前立腺がん検診、肝炎ウイルス検査

特定健診を受けている方は

医療費が安い

健診を
受けない方と
比較して

令和3年度 大船渡市国保加入者(40~74歳)

外来医療費の比較

KDBシステム医療費分析(令和3)

受けない方

約 3万8000円/年

受けている方

約 2万5000円/年

1万3000円の
差

損

【なぜ健診を受けると医療費が安い?】

- 病気の早期発見・早期治療につながり、重症化を予防できるため。
- 結果を生活習慣の振り返りの材料として、生活改善に取り組むため。 など

大船渡市民にとって

大切な健診・検診です

岩手県の脳卒中死亡率
全国ワースト1位^{※1}



特定健診

基本健診

後期高齢者健診

当市の死亡率(男性)
国の1.4倍^{※2}

肺がん検診

日本人がかかるとがん
総数第1位^{※3}

大腸がん検診

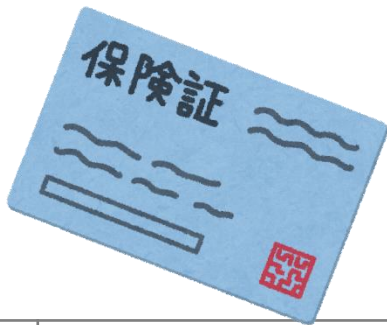
※1 人口動態統計 年齢調整死亡率 脳血管疾患(平成27年)

※2 人口動態保健所・市区町村別統計 市区町村主要死因別標準化死亡比(平成25年~29年)

※3 国立がん研究センター最新がん統計 がん罹患数の順位(2019年)

【各健診・検診の対象者】

- ◎… 対象年齢に該当する全ての方。
- … 保険者(健康保険証の発行元「例:〇〇健康保険組合」)が指定する会場に、市町村の会場が含まれている方。
当日は、保険者から送付される受診券が必要です。
- △… 特定健診/基本健診/後期高齢者健診を同時に受診する方。
(前立腺がん検診のみの受診は不可)
- … これまでに一度も検査を受けたことがない方。



年齢	健康保険証の種類	特 定 健 診	基 本 健 診	後 期 高 齢 者 健 診	肺 が ん 検 診	大 腸 が ん 検 診	前 立 腺 が ん 検 診	肝 炎 ウ ィ ル ス 検 査
		▼ 40 ~ 74 歳	▼ 35 ~ 39 歳	▼ 75 歳 以 上	▼ 40 歳 以 上	▼ 40 歳 以 上	▼ 50 歳 以 上	▼ 40 歳 以 上
35~ 39歳	▶ 大船渡市国保 ▶ 社会保険【本人】 ▶ 社会保険【被扶養者】		◎					
40~ 74歳	▶ 大船渡市国保	◎			◎	◎	△ <small>50歳以上</small>	□
	▶ 社会保険【本人】				◎	◎		□
	▶ 社会保険【被扶養者】	○			◎	◎	△ <small>50歳以上</small>	□
75歳 以上	▶ 後期高齢者医療制度			◎	◎	◎	△	□

～詳細の日程等は、通知をご確認ください～

対象者には、**9月下旬**に通知を送付します。

社会保険【被扶養者】は、受診券が届いているか確認してください。

9月

9月1日から
9月30日まで



① 健康増進普及月間

「1に運動 2に食事

しっかり禁煙 最後にクスリ」

② 食生活改善普及運動推進月間

「食事をおいしく、バランスよく」



大船渡市民におススメ！

健康づくり10か条に取り組みましょう！

健康おふなと21プラン

健康づくり10か条

第一条 主食、主菜、副菜の

揃った食事を食べる

第二条 夕食後に間食をしない

第三条 毎身体重を測る習慣をもつ

第四条 週に二日はお酒を飲まない

第五条 毎日こまめに体を動かす

第六条 自分にあつた運動を

楽しみながら行う

第七条 食べたたら歯磨きをする

第八条 タバコを吸わない、

吸わせない

第九条 身近な人に気軽に声をかけ

挨拶を交わす

第十条 自分にあつたストレス

解消法を見つける