

# 向き合おう 自分のカラダ 『けんしん』のススメ！

皆さん、『けんしん』を受けていますか？  
「私は大丈夫！」という理由で『けんしん』に行かない人もいますが、大切なあなたの体を守るために『けんしん』を受けてください。  
そして今こそ、自分の体と向き合って、健康生活を目指しましょう。



## 問合せ先

### 《各種検診の問合せ先》

健康福祉部長寿健康づくり室(あいあい ☎84-3316)

### 《脳ドック・一日人間ドック・特定健康診査の問合せ先》

市民文化部保険年金室(☎84-5006)

## 知っている!?「健診」と「検診」の違い

「健診」…健康であるか否かを調べ、「病気の危険因子」があるかを見ていくものです。

「検診」…「がん検診」などのように、特定の病気を早期に発見し、早期に治療することを目的にしています。



## 「けんしん」は気付きのチャンス！

生活習慣病の多くは、最初は自覚症状がありません。健診で高血圧や高血糖が見つかることがあります。

症状が現れてから受診した時には病状がかなり進行していることが多くあります。



## 2人に1人はがんに！ 命を守るためのがん検診です

「がん」は日本人の死亡原因の第1位です。初期にはほとんど自覚症状がありません。

そのため、早期発見のために、定期的に検診を受けることが必要です。



## 昨年のがん検診は「異常なし」 それでも年1回の定期受診を！

がんの種類によっては進行が早いものがあります。昨年のがん検診で異常がなくても安心できない場合があります。

健康を過信するより、検診を受診して安心しましょう。



## お得 情報盛りだくさん！

「健康づくりのてびき」は、がん検診の種類や日程、自己負担金など、詳しく掲載しています。そのほかにも、健康づくりに関する情報が盛りだくさんです。ぜひご活用ください。

★今年は一日人間ドックの申込方法に変更がありますので、必ず確認してください。



広報かめやま  
5月1日号と同時配布

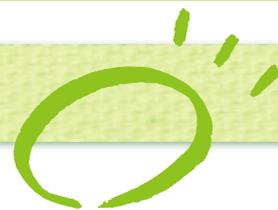
# 平成29年度

## けんしんの流れ ～受けるまで～

step 1

### 受ける『けんしん』の種類を決める

『けんしん』によって、対象者や自己負担金が異なります。



step 2

### 受診方法を決める

『けんしん』によって、受け方や受ける場所が異なります。



step 3

### 予約をして『けんしん』を受ける

集団検診（がん検診や特定健康診査）、脳ドック、一日人間ドックは、専用の「申込みはがき」での申し込みとなります。



詳しくは、「健康づくりのてびき」で確認してください。



## けんしんは、「受けっぱなし」にしないで！

皆さん、けんしん結果はどうしていますか？

けんしん結果は、毎年、保管しましょう。異常なしの判定でも、前年と比較して、検査データが良くなった、悪くなったなど、確認しましょう。

保管の方法は、ファイルに綴じたり、手帳に記録したりと、各自の好みに合わせて保管することをお勧めします。



## がん検診で「要精密検査」判定された人へ

がん検診で精密検査が必要と判定されたのは、「がんの疑いを含め異常（病気）がありそう」と判断されたということです。その原因について、より詳しい検査を行い、本当に異常があるかどうかを調べる必要があります。症状がない、健康だからといった理由で精密検査を受けない場合には、がん検診で見つかるはずのがんを放置してしまうことになります。

