



みんなでのばそう！健康寿命！ スマイルエイジング

スマイルエイジングとは、スマイルの源となる「心身の健康」を保ちつつ、誰もが笑顔で年を重ねていくことで、「健康寿命の延伸」を目標とするものです。このコーナーでは、スマイルエイジングの「知守」「食事」「運動」「交流」の4つの分野の市民の「チャレンジ目標」について、詳しくご紹介します。 図健康増進課 ☎ 71-1814

知 守

【市民のチャレンジ目標】1年に1回「けんしん」を受けよう

今回は「知守」の分野から、市民のチャレンジ目標「1年に1回は『けんしん』を受けよう」をご紹介します。自分の健康を自分で守るためには、まずは自分の健康状態を知ることが大切です。健康状態を知る一番の方法は、定期的に『けんしん』を受けることです。健康増進課では、受診する機会のない人を対象に、がん検診等を実施しています。早期に自覚症状が出にくい病気もあるため、ぜひ定期的に『けんしん』を受けましょう。詳しくは12月1日号広報「さんようおのだ」12ページをご覧ください。【けんしん】(健診期間：令和4年1月31日(月)まで)



がん検診の目的は？

がんを早期発見し、適切な治療を行うことで、がんによる死亡を減らすことです。今や2人に1人が一生のうちに1度はがんにかかり、男性では4人に1人、女性では6人に1人が、がんによって死亡していると言われてます(国立がん研究センター2019年データ)。また、検診の結果で異常があった場合は、精密検査を受けることが大切です。

山陽小野田市のがん健診受診率ってどのくらい？

がん健診により、約7割が早期がんで発見されていますが、本市の受診率は低い状況です。「がんと診断されるのが怖い」「検査が痛そう」などのイメージがあるかもしれません。

令和2年度本市のがん検診受診率

胃がん 11.0%、大腸がん 7.9%、肺がん 13.9%、子宮がん 7.9%、乳がん 8.0%、前立腺がん 4.8%

(資料：令和2年度保健事業実績)

大腸がん検査～2日間便を採取するだけ！～

男女ともに受診できる検診の中で、最も受診率が低い「大腸がん」の検査方法について紹介します。

検査は、採便棒で便の表面をこすって採取します。ポリープなどの表面と接触することで付着する目に見えない出血の有無を調べることができます。検査はとても簡単です！



市民病院から耳よりな情報を市民のみなさんにお届けします。

こちら市民病院です



マイナンバーカードで健康保険の資格確認ができます

マイナンバーカードで健康保険の資格を確認できる制度が、10月20日から本格運用されており、市民病院でも運用開始と同時に利用可能となりました。これは「マイナンバーカードの健康保険証利用」と呼ばれるもので、利用するためには手続きが必要です。病院の窓口にある顔認証付きカードリーダーで手続

きができますが、待ち時間が発生するのを防ぐため、あらかじめマイナポータルやセブン銀行ATMでの手続きをお願いします。

この「マイナンバーカードの健康保険証利用」の手続きを済ませることで、患者さんがご自身の医療に関する情報をマイナポータルで閲覧することができるようになります。他にも「病院窓口での保険証の確認時間が短くなる」「高額療養費制度を利用希望の場合、各健康保険での限度額認定証の手続きが不要になる」などのメリットがあります。



岡山小野田市民病院 (☎ 83-2355) <https://sanyo-onoda-city-hosp.jp>