

# 自分のため、大切な人のために生活習慣病予防



あなたの将来の夢は何ですか？その夢に向かって、元気でがんばっていますか？  
あなたの周りの大切な人にも、それを元気で見守っていて欲しいですね。  
健康について、家族や周りの身近な方と話し合ってみませんか？

## 元気そうに見えていても危ない？！

元気そうに見える大人が、ある日突然、病に倒れてしまう・・・その原因は、体に良くない生活習慣だった。このような病気があることを知っていますか？

油分の多い料理ばかりを食べる、運動をあまりしない、夜更かしが多い等の生活習慣を続けていると、40歳頃から、がん、糖尿病、脳卒中、心筋梗塞などの「生活習慣病」になる可能性が高くなります。

## 規則正しい生活習慣が大事です

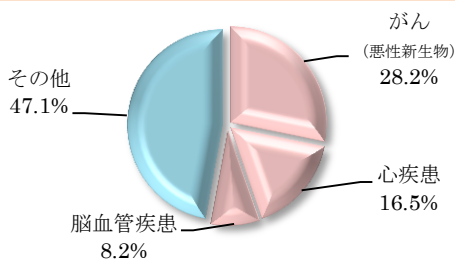
体に良くない生活習慣を続けていると、中学生でも生活習慣病になってしまうことがあります。生活習慣病にならないようにするには、「バランスの良い食事をとる、適度な運動を行う、しっかり睡眠をとる」といったことを、毎日の生活として続けることが大切です。

## 元気な人も、家族みんなで健康チェック！

元気なうちから健康診断を受けることで、生活習慣病になる前に予防することができます。みなさんは現在、学校で定期的に健康診断を受けていますね。社会人になると、会社や市役所・町役場等が実施する健康診断を受けることとなります。家族みんなで健康診断を受け、健康チェックを行いたいですね！

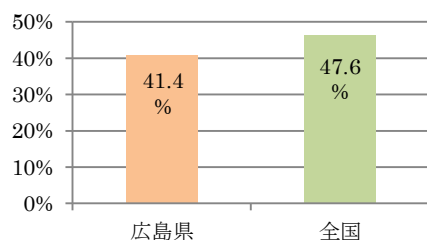
## 広島ケンミンの生活習慣病の状況について

広島県では、3人に1人はがんで、4人に1人は心疾患、脳血管疾患で亡くなっています。



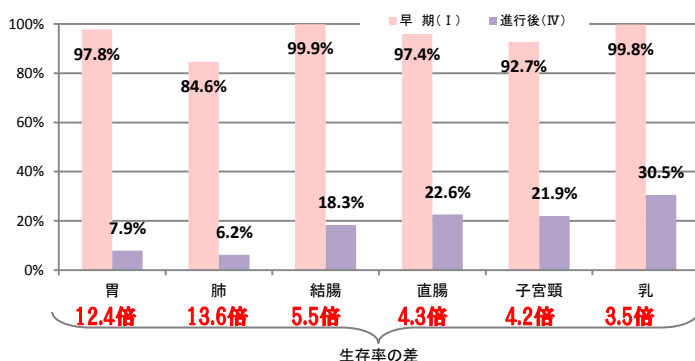
※広島県における死亡原因・広島県人口動態統計（平成26年度）より

生活習慣病予防のための健康診断（特定健診）を受けている人は、全国と比べ少ない傾向にあります。



※特定健康診査受診率 平成25年度特定健康診査・特定保健指導の実施状況（厚生労働省）から

がんを早く見つけて 早く治療を開始した場合、9割の方が治っています。



※ がんの統計'14（公益財団法人 がん研究振興財団）から

健康診断を受けることで、  
生活習慣病の予防・早期治療が  
できます！

# 家族のためにがんばるあなたに、受けてほしい健康診断です

仕事に家事に、忙しい保護者の皆様、つい自分のことを後まわしにいませんか？  
いつも、家族のそばにいるあなたにこそ、受けてほしい健康診断があります。

## 病気の予防ができる&家計も助かる 健康診断があることをご存知ですか？

- ★ 特定健診とは、糖尿病、脳卒中、心筋梗塞等の生活習慣病のリスクを早い段階で見つけるための健康診断です。40～75歳未満の全ての方が対象です。
- ★ 特定健診の結果、生活習慣病のリスクが高いと判定された方には、保健師・栄養士等の専門家から、生活習慣病を改善するためのサポートが受けられます。
- ★ 病気の治療には、多くのお金と時間がかかります。年に1回の健診を受けて生活習慣を見直すことで、病気を予防し、治療にかかるお金と時間を節約できます！

## 早期発見できる唯一の方法，“がん検診”！

- ★ がん検診を受けて、早期に発見し治療することで、完治する可能性が飛躍的に高まります！
- ★ 胃がんは50歳以上、肺がん・大腸がん・乳がんは40歳以上、子宮頸がんは20歳以上が対象です。

## 「禁煙」で親子のきずなを深めよう！

- ★ 喫煙は、がんや生活習慣病になるリスクを高めます。また、周りの喫煙者によってたばこの煙を吸わされている子どもは、ぜんそく発作、中耳炎などさまざまな病気にかかりやすくなります。「禁煙」は、保護者が子どものためにできる、とても重要なことです。

## 健康診断を受けよう!と思ったら...

**特定健診**のお問い合わせは、  
ご加入の医療保険者まで  
(健康保険証に記載されています)

国民健康  
保険の方

市役所・町役場等が  
実施する健診を  
受けることができます

お勤めの方  
ご本人

職場での健康診断を受  
けることで、特定健診を受  
けたこととなります

お勤めの方の  
扶養家族となっ  
ている配偶者等

ご加入されている  
医療保険者が委託する  
医療機関等で受けるこ  
とができます

**がん検診**のお問い合わせは、  
お住まいの地域の市役所・町役場まで

肺がん  
大腸がん

年に1回の検診を  
受けましょう

胃がん  
乳がん  
子宮がん

2年に1回の検診を  
受けましょう