

# 健診(検診)を受けて 身体の状態を知ろう

日本人の死因の約6割を占める生活習慣病。予防や早期発見・治療に重要なのは特定健診やがん検診などの定期的な受診です。この機会にぜひ健診(検診)を受診しましょう。

## 深刻な病気につながる 生活習慣病

生活習慣病は、偏った食生活や睡眠不足、運動不足、喫煙、ストレスなどが積み重なって発症する病気です。がんや心疾患、脳血管疾患など種類はさまざま。初期の段階では自覚症状がないことが多く、いつの間にか病気が進行してしまふ危険性があります。

## 健診(検診)を受けて 予防・早期発見しよう

生活習慣病の予防や早期発見・治療には、健診(検診)を受けて自分自身の健康状態を把握することが重要です。特定健診では身体計測や血液検査などで、身体の情報や数値として客観的に知ることができます。

早いうちから健診を受け、結果が基準値から外れている

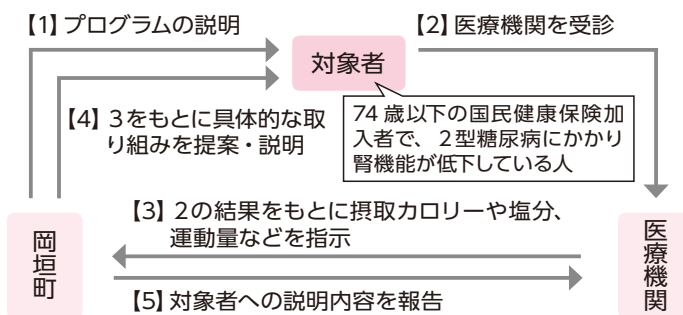


図1 糖尿病性腎症重症化予防プログラムの仕組み

ことが分かったときは、食生活や運動習慣、喫煙などの生活習慣を見直しましょう。また、健診は毎年受け、状態の変化を把握しましょう。



## 「糖尿病性腎症重症化予防プログラム」で健康をサポート

平成30年度から、遠賀中間医師会の協力を得て、糖尿病の合併症である糖尿病性腎症の重症化を防ぐための取り組みを始めました。特定健診の結果や糖尿病の治療歴などをとくに町が対象者を選考。対象者がプログラムに同意したときは、病院と町が情報交換しながら腎症が悪くならないようサポートします(図1)。

## 平成31年度の健診情報を 確認してください

4月1日時点で町内に住んでいる40歳〜74歳の国民健康保険加入者には、4月中旬に特定健診の案内を送ります。そのほかの人の健診情報は、広報おかがき4月号と同時に配布する「健康・福祉の大切なお知らせ」を見てください。

## ヘルシー クッキング

### No. 321 一骨と筋肉を強くする食事— 小松菜とわかめの中華スープ

- 2人分の材料
- 小松菜 30g
  - タマネギ 1/3 個
  - A: ●鶏がら顆粒だし 小さじ 1/2
  - 水 300cc
  - B: ●みりん 小さじ 1/3
  - 薄口しょうゆ 小さじ 1/3
  - 乾燥わかめ 2g
  - 卵 1/2 個



- ごま油 小さじ 1/4
- 黒こしょう 少量

- 作り方
- ①小松菜は食べやすい大きさに切り、タマネギは薄切りする。
  - ②鍋にA、タマネギを入れて煮立て、小松菜を入れて煮る。
  - ③野菜がやわらかくなったら、Bと乾燥わかめを入れてひと煮立ちさせ、溶き卵を入れてかきたまにする。
  - ④仕上げにごま油と黒こしょうを入れてできあがり。

1人分の栄養価  
エネルギー 20kcal、たんぱく質 0.8g、カルシウム 40mg  
監修 岡垣町食生活改善推進会(ヘルスマイトの会)