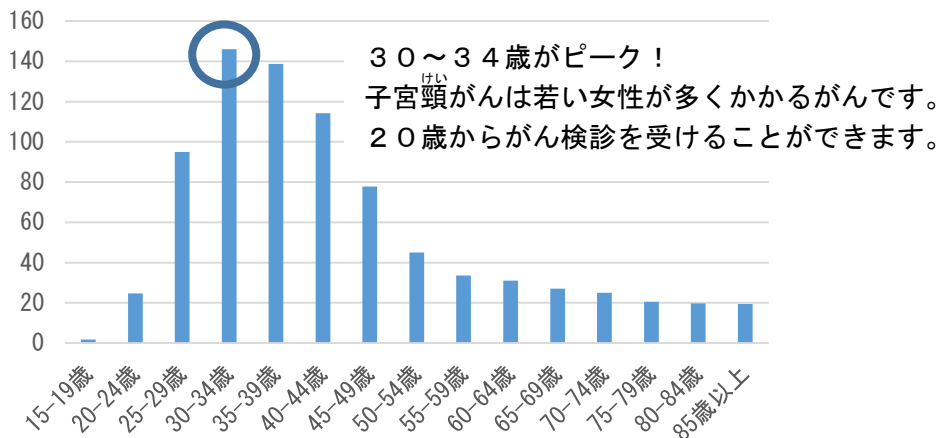




第5号のおたる健康づくり通信では、小樽市のがん検診の一つ“子宮頸がん検診”と“がんと身体活動”についてお話しします。小樽市 国保からのお知らせもあります。

20代でがん検診、必要ないと思いませんか

全国子宮頸がん罹患率(人口10万対) 2013年



子宮頸がん検診について

対象：市内に居住し、勤務先や加入する健康保険で検診を受ける機会のない、20歳以上の女性の方

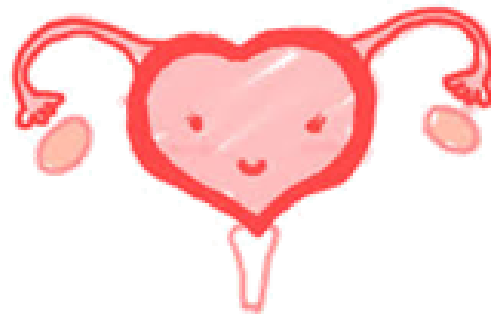
内容：視診、内診、細胞診

回数：2年に1回

料金：1,300円

症状は？

無症状のことが多いですが、不正出血がみられることもあります。異形成という、前がん状態を経て、がんになっていくことが知られており、検診を受けることにより、異形成の段階で発見、治療することができます。不正出血がある場合は、早めに受診しましょう。



HPV 予防ワクチン

ヒトパピローマウイルスの感染を防ぐワクチンです。無料の定期接種の対象は小6～高1年生相当の女子となっています。詳しくは保健所へお問合せください。

原因は？

ヒトパピローマウイルスの感染が関連しているものが、90%以上であることがわかっています。ヒトパピローマウイルスは性行為で感染することが知られています。

子宮頸がん検診 市内指定医療機関一覧(通年受診可)

医療機関名	住所	電話番号
おたるレディースクリニック	稲穂 4-1-7	25-0303
新開レディースクリニック	稲穂 2-9-11	24-6800
小樽協会病院	住ノ江 1-6-15	23-6234
札幌病院	銭函 3-298	62-5851
小樽市立病院	若松 1-1-1	25-1211

※検診のお問合せ・申込みは直接医療機関に御連絡ください。

※受診場所や受診方法は、毎月広報でもお知らせしていますので、御確認ください。

身体を動かしてがん予防!

仕事や運動で、身体を動かしている人は、がん全体にかかる危険性が低くなるという報告があります。

身体を動かすことは、がんのみではなく、心疾患などの危険性も下げますので、普段の生活で、身体を動かすことを意識して、健康づくりをしましょう。



どのくらい身体を動かすと良いの?

18歳から64歳は、

歩行またはそれと同等以上の強度の運動を毎日60分!
加えて、息がはずみ、汗をかく程度の運動を毎週60分!



65歳以上は、

強度を問わず、身体活動を毎日40分!

運動習慣のない方は、
現在の身体活動量を少しでも増やしましょう。
運動習慣をもつようにしましょう。



参考: 国立がん研究センター がん情報サービス 「科学的根拠に基づくがん予防 がんになるリスクを減らすために」

こくほからお知らせ

小樽市
国民健康保険

小樽市では、約2割の方が国保に加入しています。小樽市国民健康保険では、加入者の皆様の「診療情報」や「健診情報」等のデータに基づいた保健事業を推進しています。これまでに分析されたデータについて御紹介します。

～データで見る小樽市国民健康保険 加入者の健康状況～

どんな病気に医療費がかかっている?

- 1位 統合失調症 7.8%
- 2位 糖尿病 5.1%
- 3位 高血圧症 4.8%

2位と3位は生活習慣病!

医療費全体を100としたときの構成割合。歯科は含まれない。

出典: 小樽市データヘルス計画【第2期】平成28年度 細小分類による疾病別、入院・外来別医療費統計



健診を受けていない方の3割は、病院にもかかっていない!

健診未受診者の内訳

健診なし・治療なし (30.6%)

5,278人

健診なし・治療中

11,964人

(69.4%)

出典:

小樽市データヘルス計画【第2期】

平成28年度特定健診受診者・未受診者の治療状況

健康状態がわかりません。大丈夫?



健診を受けましょう 詳しくは小樽市国民健康保険 データヘルス計画【第2期】

小樽市 データヘルス計画第2期



* この通信に関する問合せは 【担当】 小樽市保健所健康増進課
【連絡先】 22-3110