

コロナ禍だからこそ健診・がん検診などの健康管理が重要

新型コロナウイルス感染症への感染の懸念から医療機関や健診の受診を控える傾向が全国的にも強まっています。過度な受診控えや定期的に服用している薬を切らすことは、持病の悪化など健康上のリスクを高めます。

健診・がん検診は病気の早期発見・早期治療の大事な方法のひとつです。特に「早期がん」はほとんど自覚症状がないため、定期的な検診は欠かせません。コロナ禍を健康に乗り切るためにも健診などの健康管理は重要です。

【令和3年度特定健診・がん検診日程】

●特定健診、大腸がん・胃がん・肺がん検診、肝炎ウイルス検診

実施日	対象地区	受付時間	場 所
5月19日(水)	古佐井 大佐井	午前7時～午前10時	津軽海峡文化館 アルサス
5月26日(水)	川 目	午前7時～午前8時	川目地区生活改善センター
	原 田	午前9時～午前10時	原田地区生活改善センター
6月1日(火)	牛 滝	午前7時半～午前8時半	牛滝地区交流促進センター
6月2日(水)	長 後	午前7時～午前8時	長後地区生活改善センター
	福 浦	午前9時～午前10時	歌舞伎の館
6月10日(木)	矢 越	午前7時～午前8時	矢越地区生活改善センター
	磯 谷	午前9時～午前10時	磯谷地区漁民研修センター
10月23日(土)	全地区	午前9時～午前11時	津軽海峡文化館 アルサス

●乳がん・子宮頸がん検診、骨密度検診 場所：津軽海峡文化館アルサス しおさいホール

実施日	受付時間	検診内容	対象者
4月22日(木)	午後1時～午後2時	乳がん検診	今年度末の到達年齢が偶数年齢の40歳以上の女性
		子宮頸がん検診	今年度末の到達年齢が偶数年齢の20歳以上の女性
6月14日(月)	午後1時～午後2時	骨密度検診	40～79歳で骨粗鬆症で通院していない方
11月28日(日)	午前10時～午前11時	乳がん検診	今年度末の到達年齢が偶数年齢の40歳以上の女性

※乳がん・子宮頸がん検診は2年に1回の受診です。

「メタボリックシンドローム」を放っておくと…

メタボリックシンドロームが強く疑われる方と予備群と考えられる方は、40～74歳の**男性で2人に1人**、**女性では5人に1人**で、非常に多くの方が該当しています。

メタボリックシンドロームとはおへそ周り(腹囲)が大きくなり、高血圧や高血糖、脂質異常になっている状態です。放っておくと、「心筋梗塞」「脳梗塞」「糖尿病」などの病気のリスクが高まります。

内臓脂肪は皮下脂肪と比べて
つきやすく、落ちやすい脂肪です

標準体重まで落とさないと…
でも16kgも減らすのは大変だ

今の体重の**3%分を減量**すると落ちやすい
内臓脂肪が減って血圧値や血糖値が下がり
始め身体が変わってきます

身長 170cm
体重 80kg

BMI 27.7
標準体重 63.6kg

悪さをするのは
増え過ぎた**内臓脂肪**



今80kgだから3%分なら2.4kg減か。
それならやってみよう!

「去年のズボンがきつい」「ぽっこりお腹」の方は危険信号です。活動的になる春とともに運動を取り入れながら、食事に気をつけて、1か月に1～2kgのペースで減量してみましょう。