

○ 健康診査・がん検診等を受診し、 疾病の早期発見・早期治療に つなげよう



健康診査・がん検診等の受診率は、増加傾向にあります。目標には及ばない現状です。また、かかりつけ医・薬剤師を持つ人の割合はそれぞれ増加しています。

目標

- 健康診査や人間ドックを受診する人を増やします。
- 妊婦健康診査・乳幼児健康診査を受診する人を増やします。
- 市民自ら健康づくりに取り組むことができるように支援します。



指標

	現状値 (2013年)	目標値 (2023年)
● 過去1年間に、健康診査(がん検診を含む)や人間ドックを受けた人の増加	59.4%	増加
● 乳幼児健康診査(1歳7か月児健康診査)の受診者の増加	95.1%	増加
● かかりつけ医師を持つ人の増加	66.6%	増加
● かかりつけ薬剤師を持つ人の増加	35.6%	増加

市民及び関係団体の取組み

- 健(検)診を受診し、健康管理に役立てます。
- かかりつけ医、かかりつけ薬剤師をもちます。
- 家庭で身体の成長や健康について話す機会をもちます。

市の取組み

- 健康診査を受けやすい体制づくりに努めます。
- 一人ひとりが自ら健康に関心をもてるように、正しい知識と情報発信に努めます。
- 利用しやすい教育・相談の場を提供し、個人の状況に応じた生活習慣の改善を支援します。

◎がんを防ぐための新12か条

- 1条 たばこは吸わない
- 2条 他人のたばこの煙をできるだけ避ける
- 3条 お酒はほどほどに
- 4条 バランスのとれた食生活を
- 5条 塩辛い食品は控えめに
- 6条 野菜や果物は豊富に
- 7条 適度に運動
- 8条 適切な体重維持
- 9条 ウイルスや細菌の感染予防と治療
- 10条 定期的ながん検診を
- 11条 身体の異常に気がついたら、すぐに受診を
- 12条 正しいがん情報でがんを知ることから

◎あなたも克服できる! メタボリックシンドローム



内臓脂肪は糖や脂質の代謝を妨げ、糖尿病や高血圧、高脂血症などの生活習慣病を引き起こします。