

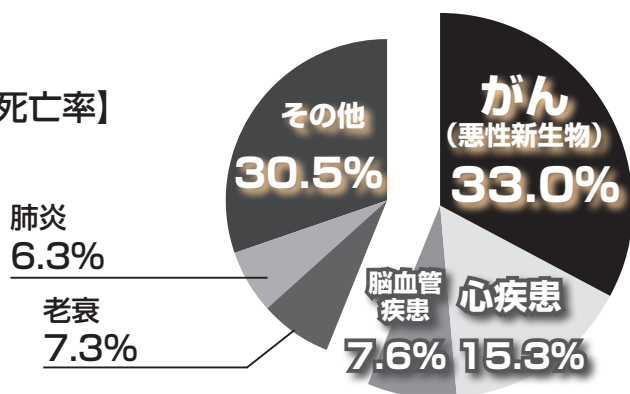
～第3次恵庭市健康づくり計画を推進しています～

特定健診・がん検診のススメ

市では、「市民一人ひとりが生涯にわたり健やかで心豊かに暮らせるまちを目指す」ことを基本理念に、2024年度に『第3次恵庭市健康づくり計画』を策定。2025年度よりスタートしたこの計画では、生活習慣病をはじめ、生活環境やライフスタイルの変化に伴って生じるさまざまな健康課題を幅広く取り上げています。今回のミニ特集では、生活習慣病の早期発見・早期治療に欠かせない「特定健診」と「がん検診」や介護予防のための「骨の健康づくり相談日」について紹介します。「忙しいから…」と後回しにせず、大切な健康を守るために、ぜひからだをチェックしましょう！

市の現状

【死因別死亡率】



がんは全体の
約 1/3

生活習慣の影響が
大きい三大疾病

※「第3次恵庭市健康づくり計画」より算出

健診、ちゃんと受けていますか？

35歳からの健康診断

メタボリックシンドロームや生活習慣病のリスクをチェックします

✓ 身体測定

身長、体重、おなか周りから肥満などがいないかを調べます。



✓ 血圧測定

血圧の値から高血圧や動脈硬化などの危険性がないかを調べます。



✓ 尿検査

尿中の糖やたんぱく質の有無から、糖尿病の危険やじん臓などの異常がないかを調べます。



✓ 血液検査

以下の項目などを調べます。

- ・脂質（中性脂肪やコレステロール）の量から、動脈硬化や心疾患、脳血管疾患などの危険がないか
- ・血糖（ブドウ糖の量）から、糖尿病の危険がないか
- ・肝機能に關係する酵素の量から、肝臓などの異常がないか



第3次恵庭市健康づくり計画とは？

少子高齢化や医療費の増加が課題となる中で、健康寿命の延伸や疾病予防など、市民の健康増進に関する2025年度から今後12年間の市の施策について定めたものです。



▲計画はこちら

市では今年から新たな取り組みも開始！

- 個別がん検診受診券のオンライン申し込みの受け付け
- 個別乳がん検診の実施医療機関に『千歳駅前乳腺クリニック』を追加
- レディース検診で託児を実施

がん検診も受けましょう！

35歳からのがん検診

がんの疑いをチェックします

☑ 胃がん検診

料金 1,500 円

バリウム検査

バリウム（造影剤）と発泡剤を飲んでエックス線撮影をし、がんやポリープがないかを調べます。

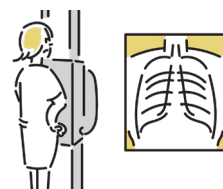


☑ 肺がん検診

料金 300 円

胸部レントゲン検査

胸全体をエックス線を検査し、異常がないかを調べます。



☑ 大腸がん検診

料金 700 円

便潜血反応検査

便の表面に血液が付着していないかを検査し、大腸にがんやポリープがないかを調べます。

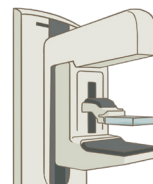


☑ 乳がん検診

料金 1,700 円

マンモグラフィー

乳房を専門のエックス線装置で撮影し、小さながんを見つけます。



40歳から64歳の

骨粗しょう症予防

骨の健康づくり相談日

要支援認定の主な原因に骨折が挙げられます。骨粗しょう症を予防するには、日頃的生活習慣に加え、自身の骨の状態を知ることも大切です。この機会に、骨量測定や管理栄養士・保健師による相談会に参加しませんか？

日時 7月29日（火）

9時30分～11時30分/13時30分～15時

会場 えにあす2階会議室8

対象 40～64歳の市民

定員 15人（無料）

内容 ・超音波による骨量測定（かかと）
・保健師、管理栄養士による骨粗しょう症予防のアドバイス

※測定+結果説明で20～30分程度

その他 電話にて要予約

20歳からの子宮がん検診

☑ 子宮がん検診

料金 1,600 円

子宮頸部（けいぶ）細胞診

子宮頸部（けいぶ）から採取した細胞を顕微鏡で検査して、がん細胞がないかを調べます。



健（検）診を受けるには？

健（検）診を受けるには、事前に申し込みが必要です。日程や申込方法などの詳細は「恵庭市民健康カレンダー」にて確認ください。



問合せ・申込先

保健課 ☎ 25-5700