■自分の健康は自分で守る

受けよう！健康診査

健康づくり課☎(88)8122

老人憩いの家での健康診査の様子（平成30年9月5日）

健康診査は、病気の早期発見や生活習慣を見直し、自ら生活を改善することで、心臓病や脳卒中などの病気を未然に防ぐために実施しています。定期的な受診で、自分自身の健康状態を把握しましょう。

集団健診か施設健診で受診

健康診査の方法　左の表1のとおり選択できます。

対象者

▼市の国民健康保険加入者で令和2年3月31日現在で40～74歳の人（4月2日以降に国保に加入した人は申し込みが必要）

※「YOU悠ドック」を受診する人は対象外

▼令和2年3月31日現在で75歳以上の人や65～74歳で後期高齢者医療制度の被保険者

※要介護4または5の認定を受けている人や長期間入院している人は対象外

▼対象者には、6月中旬に受診案内を郵送しますので、確認の上、受診してください。

個人負担金　郵送される受診案内を確認してください。

職場などで健康診査を受けられない人も受診できます

対象者

▼市の国民健康保険加入者や社会保険の被扶養者（平成31年4月1日現在、市内に住民登録がある人）で、令和2年3月31日現在で19～39歳の人

※学校や職場で健康診査を受ける機会がある人は対象外

個人負担金　無料

※受診を希望する人は、健康づくり課にご連絡ください。

国保以外の被扶養者の健康診査

全国健康保険協会（協会けんぽ）や健康保険組合などに加入し、令和2年3月31日現在で40～74歳の被扶養者は、市が行う集団健診や実施医療機関で健康診査を受診できます。

詳しくは、加入する医療保険者にお問い合わせください。

※協会けんぽ☎0243919

なお、市が行う各種がん検診は、加入する医療保険者に関係なく受診できます。

がん検診なども併せて受診できます

検診項目　7ページの表2のとおり。

実施医療機関と検診日程などは、市ホームページをご覧いただくか、健康づくり課へお問い合わせください。

●表1　健康診査の方法

健診方法	期間	会場	検査項目
集団健診	8月9日(金)～11月22日(金)	各地区の集会所など ※予約不要	身体測定、血圧、尿検査、血液検査、医師の診察など
施設健診	6月24日(月)～令和2年1月31日(金)	各医療機関 ※医療機関に予約の上、受診	

※施設健診の実施医療機関は、郵送する受診案内を確認してください。

注意事項

▼乳がん・胃がん・子宮がん検診は登録制です。受診を希望する人は、健康づくり課にお申し込みください。受け付け後に受診案内を郵送します。

Interview

須賀川医師会
国分　啓二 さん

健診のすすめ

若いときから健診を受診して、体の状態を確認しましょう

生活習慣に関係した健診なので、生活習慣病の早期発見に加え、適切な指導も行えるので結果的に健康長寿につながります。

健診結果で1番注目してほしい項目は「体重と腹囲」です。若い時から年々増加傾向にあれば生活習慣病が疑わしいです。真っ先に自分の食生活が適正かどうか、適度な運動を行っているかなど、日常生活を振り返ってください。

健診の機会は、年に1度しかありません。健診結果の通知を見るだけで終わりではなく、生活習慣を見直すきっかけとしてください。

自分の健康を振り返る1番の指標は、「体重計に乗ること」、「血圧を測ること」です。「自分の健康は自分で守る」という意識を持って、この2点は毎日測定してほしいと思います。

熱中症に注意しましょう

これからの季節、暑くなると熱中症に注意が必要です。熱中症は、誰もがかかり死亡する可能性もあります。非常に危険なことを十分に認識し、予防対策をすることが大切です。

熱中症予防対策

①こまめに水分補給
　のどが渇いていなくても、こまめに水分補給
②暑さを避ける
　室温が28度を超えないようにエアコンを使用
③服装などの工夫
　外出するときは、体を締め付けない涼しい服装

熱中症？と思ったら

①涼しい環境に移動する
②楽な姿勢をとる
③衣服を脱ぎ、からだを冷やす
④水分、塩分を補給する
⑤医療機関を受診する

☞須賀川消防署☎(76)3196

●表2　健康診査と併せて受診できるがん検診など

検診項目	対象年齢など ※1	個人負担金 ※2	
肺がん（胸部エックス線）	40～64歳	集団	無料
		施設	400円
肺がん（喀たん）	①40歳以上で6か月以内に血の混じったたんがでた人 ②50歳以上で喫煙指数（1日の喫煙本数×喫煙年数）が600以上の人	集団・施設共通	500円
結核	65歳以上	集団	無料
		施設	400円
大腸がん	40歳以上	集団・施設共通	300円
前立腺がん	40歳以上の男性	集団	300円
		施設	500円
肝炎ウィルス	①40歳 ②41歳以上で ●過去に肝機能異常を指摘されたことがある人 ●これまでの検診で受診できなかった人	集団・施設共通	300円

※1　年齢は、令和2年3月31日現在
※2　65～69歳で後期高齢者医療制度の被保険者、70歳以上、生活保護世帯は無料

■原子力災害に関する情報　詳しい測定結果は、市ホームページをご覧ください。

●農産物などの放射性物質濃度の測定結果（3月分）（単位：件）

品目	測定値(セシウム)			計
	検出せず	100Bq／kg以下	100Bq／kg超	
野　菜	231	1	0	232
果樹類	2	0	0	2
穀　類	5	0	0	5
きのこ	0	0	0	0
山　菜	9	0	0	9
その他	10	7	3	20
計	257	8	3	268

※100Bq/kg超の農産物は流通していません。☞農政課☎(88)9139

●各地区の放射線簡易測定結果（5月7日～14日に測定）（単位：マイクロシーベルト／時）

地区	測定箇所	最小値	最大値	平均値
須賀川	59	0.05	0.13	0.09
浜　田	9	0.07	0.12	0.09
西　袋	63	0.06	0.18	0.10
稲　田	15	0.06	0.12	0.09
小塩江	25	0.06	0.13	0.09
仁井田	36	0.07	0.17	0.10
大　東	31	0.06	0.12	0.08
長　沼	48	0.06	0.20	0.13
岩　瀬	51	0.08	0.20	0.12

※測定マップを各公民館などに掲示しています。☞環境課☎(88)9130