

健 診 新 聞

こちらの新聞についてのお問い合わせ

松山市保健所 健康づくり推進課 健診担当

松山市豊町六丁目30-5

TEL: 089-911-1819

FAX: 089-925-0230



松山市のがん検診について

1981年以来、がんは日本人の死因の**第一位**となっています。

国民の**2人に1人**はがんにかかり、**3人に1人**ががんで亡くなる時代です。

がんは怖い病気かもしれませんが。

しかし、一番怖いのは、**がんを早期に発見できる機会を逃してしまうこと**です。

普段からがんを予防する生活習慣を意識し、症状のないうちから定期的に検診を受けて、早期の発見と治療に繋がしましょう。

そして、がんに対する正しい知識を持ち、予防することで、自分と家族の大切な未来を守りましょう。

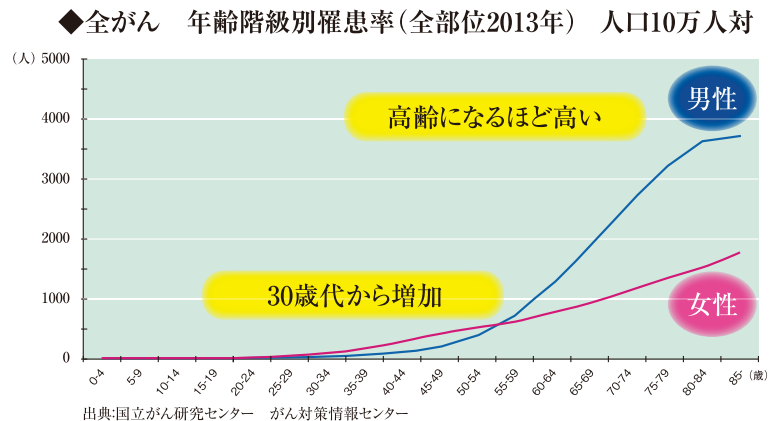
5年相対生存率

	ステージⅠ (リンパ節等への転移がない状態)	ステージⅣ (転移があり進行している状態)
肺がん	83.8%	4.8%
胃がん	97.3%	7.3%
大腸がん	97.6%	20.2%
乳がん	99.9%	33.0%
子宮がん	92.8%	21.6%

出典:全国がん(成人病センター)協議会の生存率共同調査

早期発見・治療すれば、高い確率で治癒できます!

がん罹患率 ～年齢による変化～



松山市のがん検診

今年度のがん検診は受けましたか?
まだの方は右の表を参考に、是非がん検診を受けてくださいね!



診

検査内容	料金		対象年齢	受診間隔	
	地域	指定医療機関			
胃がん	地域：胃部X線検査（バリウム）	1,000円	50 歳以上	年度に1 回	
	医療機関：胃内視鏡検査	3,500円		2 年度に1 回	
肺がん	胸部X線検査（デジタル撮影）	800円	40 歳以上	年度に1 回	
大腸がん	便潜血反応検査（2 日法）	500円		600円	
乳がん	マンモグラフィ検査	1,200円		2,000円	
子宮頸がん	頸部検査（視診・細胞診・内診）	800円	1,300円	20 歳以上	2 年度に1 回
前立腺がん	P S A （前立腺特異抗原検査）	700円	50 歳以上	年度に1 回	

がんを予防するには

- たばこは吸わない(副流煙にも注意!)
- お酒はほどほどに
- バランスのとれた食生活
- 適度な運動
- 適正体重の維持

5つの健康習慣を
実践することで
がんになるリスクが
低くなります!

特定健康診査・特定保健指導を受けましょう!

受けていますか?
年に一度の
健康診査

特定健康診査は、生活習慣病の発症や重症化を予防するための健診です!!

- 動脈硬化は自覚症状がないまま進行し、生活習慣病（狭心症・心筋梗塞・脳卒中など）を引き起こします!
- 動脈硬化は、内臓脂肪の蓄積・高血圧・高血糖・脂質異常症などで進行しやすくなります。
- 年に1回特定健康診査を受診して、自分の身体をチェックしましょう!

40歳～74歳で『松山市国民健康保険』にご加入の方

松山市国民健康保険にご加入の対象年齢の方には、5月下旬に受診券をお送りしています。

- 受診券のない方は、下記お問い合わせ先までご連絡ください。

※すでに医療機関に通院中の方も特定健康診査の対象です。主治医にご相談の上、ご利用ください。



その他の健康診査

18歳～39歳の方で、職場などで健診を受ける機会のない方

18歳からの健診

【健診場所】松山市医師会健診センター（藤原二丁目4-70）
【予約先】☎089-915-7701 【自己負担額】1,000円

40歳～74歳で『その他の医療保険』にご加入の方

各医療保険者へお問い合わせください。

『後期高齢者医療』にご加入の方

松山市の後期健康診査

高齢福祉課から受診券が送付されます。お手元がない方は、下記までお問い合わせください。
【お問い合わせ】松山市役所 高齢福祉課 ☎089-948-6941

健康診査の結果票が届いたら...

特定保健指導

情報提供

健診結果の判定が「積極的支援」または「動機付け支援」の方

対象の方には特定保健指導のご案内が届きます。

参加者の声をお伺いしました!
大幅な減量に成功した
市内でクリーニング店を営む S・N さん



・お腹周りが年々大きくなってきた。
・血圧と血糖値、中性脂肪がどれも少し基準を超えている…。
これらの変化を、

「まあいいか」と思っていませんか?

動脈硬化が進み、重い病気につながります。
特定保健指導を利用し、未然に防ぎましょう。

保健指導はこんな感じでやっています♪

Q. 健診を受けたきっかけは?

A. 受けておいた方がいかなと思って受けました。元々健康維持に興味がありました。

Q. 健診結果をみての感想

A. 血液検査の結果をみて、「えっ!!」って。血液中の脂質が高くなっていてびっくりしました。

Q. 特定保健指導を受けたきっかけは?

A. 休肝日を作り、自分なりに頑張ってみても、体重が減らなくなり、お気に入りのズボンがはけなくなりかけて…指導を受けた方がよいと思いました。

Q. 指導を受けて、取り組んだことは?

A. 食事量が多いことが分かったので、食生活を改善しました。あとは、家に昔からあるフィットネスバイクを利用するなど、運動を増やしました。

Q. 保健指導を受けてよかった、役立ったと思うことは?

A. 自分が食べ過ぎていたことに、気付くことができたこと。具体的に指摘してもらうことで自覚がもてました。

Q. 指導を受けたその後について

A. 自分に合った運動を続けています。食事量にも気を付けています。お気に入りのズボンも今は余裕です!

学習風景♪



運動風景♪



保健師や管理栄養士、理学療法士が3か月間、食生活や運動習慣の改善による目標達成をサポートします。皆さんも一緒に、生活改善に取り組んでみませんか? お待ちしています!

※ご希望に応じて個別支援や訪問での保健指導を実施しています。

お問い合わせ先 松山市保健所 健康づくり推進課 健診担当
松山市萱町六丁目30-5
TEL: 089-911-1819
FAX: 089-925-0230

松山市の特定健康診査・がん検診・特定保健指導については

松山 特定健康診査 がん検診

検索

<http://www.city.matsuyama.ehime.jp/kurashi/iryo/zukuri/kenko-shinsa.html>



特定保健指導
を利用しましょう!