

## 精密検査の受診はお済みですか？

平成 26 年度の特定・いきいき健診や各種がん検診で精密検査が必要と通知があった方は、必ず精密検査を受けましょう。

「精密検査を受けて良かった」という方々の声を紹介します。

### 大腸がん検診を受け、精密検査でがんが発見された B さん

初めて受けた大腸がん検診。

精密検査の対象になって「まさか」と思いつつも受診したらがんでした。

早いうちに見つかったので、すぐに手術でがんをとることができました。

精密検査を受けていなかったらと思うとぞっとします。



### 特定健診とその後の精密検査を受け、生活習慣改善の必要性に気が付いた C さん

何年も健診は受けていなかったのですが、今年の健診で初めて自分の血糖値が高いことを知りました。

精密検査の結果、今はまだ糖尿病ではなく、これからの努力次第で糖尿病になることは防げるとのことだったので、間食を控えたり運動をしたり頑張っています。



「健康長寿のまち中野市」を目指して

## 元気もりもり！健康体操



健康で長生きするためには、適度な運動が必要不可欠です。全ての運動の基本になるのは「歩く」こと。そこで今回は、下肢の筋力・バランス能力・柔軟性を含めた「歩く力」が総合的に評価できる体力測定を紹介します。

### 今すぐ挑戦！

#### 2歩歩くだけであなたの「歩く力」が分かります！

<測定方法>

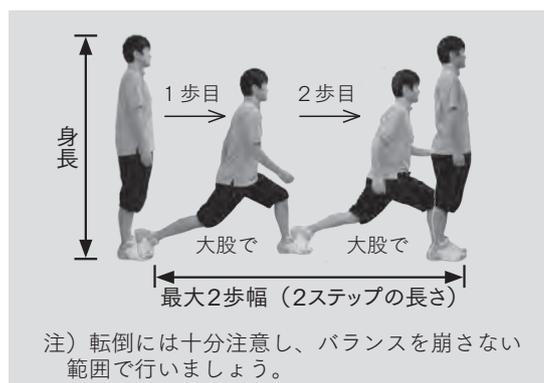
- ①スタートラインを決め、両足のつま先を合わせる。
- ②できる限り大股で2歩歩き、両足をそろえる。  
※バランスを崩した場合は失敗。
- ③2歩分の歩幅（最初に立ったラインから着地点のつま先まで）を測る。
- ④2回測定する。

<評価方法>

- ・2つの測定結果から良い方の記録を採用する。
- ・次の計算式で2ステップ値を算出する。

$$\text{[2歩幅 (cm) } \div \text{身長 (cm) = 2ステップ値]}$$

- ◆2ステップ値が各年代の平均値（右表）の範囲内か、それより良い場合は、年代相応の歩く力を維持していると判定できます。



注) 転倒には十分注意し、バランスを崩さない範囲で行いましょう。

#### ▼年代別2ステップ平均値

年代	男性	女性
20歳代	1.64 ~ 1.73	1.56 ~ 1.68
30歳代	1.61 ~ 1.68	1.51 ~ 1.58
40歳代	1.54 ~ 1.62	1.49 ~ 1.57
50歳代	1.56 ~ 1.61	1.48 ~ 1.55
60歳代	1.53 ~ 1.58	1.45 ~ 1.52
70歳代	1.42 ~ 1.52	1.36 ~ 1.48

※監修 フィットネスクラブ エフバイエー中野 健康運動指導士



No.31

# 健康広場「なかの」

問い合わせ・申し込み先

健康づくり課健康管理係（中野保健センター内） ☎（22）2111（内線242）

## 知っておきたい！ 中野市の健（検）診にまつわる2つの『安い』

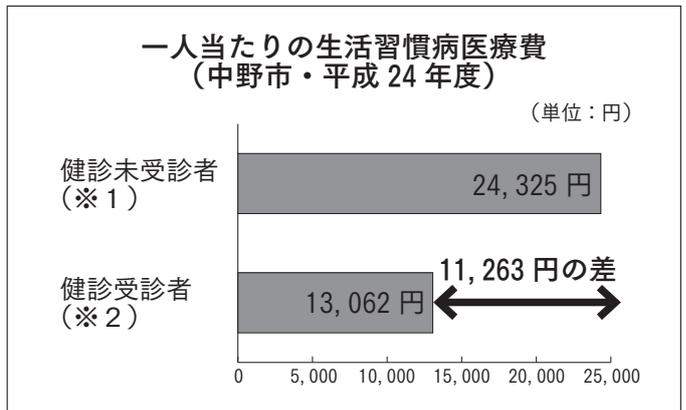
今年も各種健（検）診の申し込み時期がやってきました。

そこで、今回の健康広場「なかの」では、中野市の健（検）診にまつわる2つのお得なポイントをご紹介します。

### ①健診を受けている人ほど 医療費が安い！

本市における、健診を受けている人の医療費は、受けていない人よりも年間1万円以上安くなっています。（右図参照）

医療費が安くなれば個人の支出が少なくなることはもちろん、市全体の医療費の増加が抑えられるので、皆さんの保険料（税・掛け金）の増加も抑えることができます。



※1 健診未受診者の生活習慣病医療費総額／健診対象者中の生活習慣病患者数

※2 健診受診者の生活習慣病医療費総額／健診対象者中の生活習慣病患者数

### ②受診料が安い！

県内のA市と比べてみると、右表の健（検）診を全て受けた場合、本市の方が4,150円も安くなります。

健（検）診を受けずに病気を見過ごし、重症化してから治療を始めるのでは、身体的にも経済的にも負担が大きくなります。

今、健（検）診受診料を支出することが、将来、莫大な医療費を支出することの予防にもつながります。

#### ▼健（検）診の自己負担額

(単位：円)

健（検）診名	県内A市	中野市
特定健診	1,000	0
肺がんX線検診	840	200
胃がん検診	840	500
大腸がん検診	530	200
乳がんマンモグラフィ検診	2,000	500
子宮がん検診	840	500
合計額	6,050	1,900

このように、健（検）診を受けることで病気の予防や早期発見・早期治療ができ、結果的に掛かる医療費を抑えることができます。また、健（検）診の受診料自体も、他市と比べてとても安くなっています。

最近では、健（検）診を受けていないという方も、今年こそは受けてみませんか。

各地区の保健補導員が「健（検）診調査書兼申込書」の配布および回収に伺いますので、2月17日(火)までに記入・提出をお願いします。