

# 健康広場「なかの」

問 健康づくり課 ☎(22)2111(内線242)



中野市保健補導員会の皆さん

## 今年も「健(検)診調査書兼申込書」の提出をお忘れなく！

2018年度の各種健(検)診の申し込みが始まっています。各地区の保健補導員が「健(検)診調査書兼申込書」の配布に伺います。調査書も兼ねていますので、市の健(検)診を希望されない人も必ずご記入の上、ご提出ください。職場、医療機関などで健(検)診の予定がない人は、ぜひお申し込みください。

### ▶回答方法

- ①返信用封筒にて調査書を郵送
- ②配布する封筒に記載のQRコードを読み取り回答

▶回答期限 **2月9日(金)**



健康長寿のまち中野市シンボルキャラクター  
健康くん 元気くん

# 健(検)診はこんなにお得！ ぜひ健(検)診を毎年受けましょう！



## 自己負担額が安い！

とっても安い、中野市の健(検)診料金。

市の各種健(検)診は、市が費用の多くを負担しているため、安い金額で受けることができます。

がん検診を定期的に受けることで、がんの早期発見につながり、完治もしやすくなります。

その他の健診も、身体の少しの変化や異常に早く気付くことができ、病気を未然に防ぐことができます。

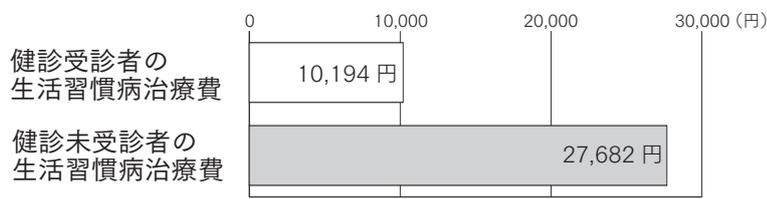
### ▼中野市の健(検)診の自己負担額(2018年)

健(検)診の種類	実際の健(検)診費用	自己負担額
特定健診	10,508 円	無料
肺がん X 線検診	1,390 円	200 円
胃がん検診	4,600 円	500 円
大腸がん検診	1,608 円	200 円
乳がんマンモグラフィ検診	6,397 円	500 円
子宮がん検診	7,070 円	500 円
合計額	31,573 円	1,900 円



## 医療費の抑制につながります！

### 1人当たりの生活習慣病医療費(中野市国保・2016年度)



中野市では、健診を受けている人の医療費と受けていない人の医療費で、年間1万5千円以上の差があります。

医療費が低くなれば、個人の支出が少なくなることはもちろん、皆さんの保険料の抑制にもつながります。



## 病気・介護になる前にリスクを見つけることができます！

中野市の要介護の原因では、「脳血管疾患」が多くなっています。(図1)

食べ過ぎや飲み過ぎ、運動不足などの不規則な生活習慣が原因で起こる「高血圧症」「脂質異常症」「糖尿病」といった生活習慣病は、全身の血管を傷つけ、動脈硬化を加速させます。(図2)

動脈硬化の程度が軽いうちは、自覚症状がないために気付かず放置されがちですが、進行すると命に関わる「心疾患」や「脳血管疾患」を引き起こします。

健診は、現在の身体の異常を見つけるだけでなく、将来の発病リスクを下げることにもつながります。

毎年、健診を受けて、これらの病気を予防し、自分の身体を守りましょう。

