



特定・いきいき健診は 毎年継続して受けることが大切です

健診は定期的を受けてこそ、メリットがあります。毎年受けて、ご自身の健康管理に役立てましょう。

2020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）診を希望し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。

健診を受ける
メリット

① 病気・介護になる前にリスクを見つけることができます！



健康に自信があるAさん

健康には自信があるから、健診なんて受ける必要ないんじゃない？

健康に自信がある人ほど病院に行く機会がなく、体の異変を見逃してしまうことが珍しくありません。自覚症状がないうちに異常を見つけるのが健診です。元気なときこそ健診を受け、体の状態を確認しましょう！



健康くん



元気くん

また、医療機関を受診中の人も、申し込みできます。夜間の健診もあります。

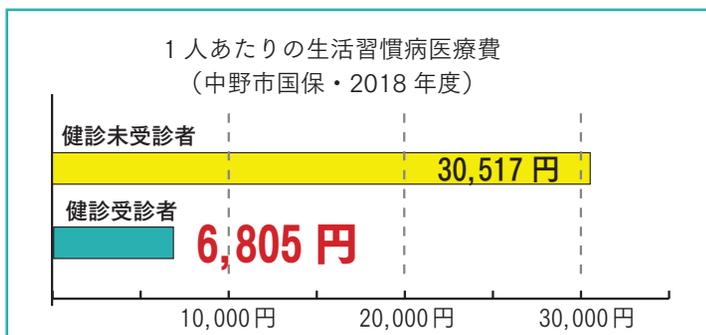
食べ過ぎや飲みすぎ、運動不足などが原因で起こる「高血圧症」「脂質異常症」「糖尿病」といった生活習慣病は、血管を傷つけ、動脈硬化を進行させます。動脈硬化の程度が軽いうちは自覚症状がないため放置されがちです。進行すると命にかかわる「心臓病」や「脳血管疾患」を引き起こします。これらは再発しやすく、要介護状態になりやすい病気です。

健診は現在の体の異常を見つけるだけでなく、将来の発病・介護予防にもつながります。

健診を受ける
メリット

② 医療費の抑制につながります！

健診受診者と未受診者の医療費で、年間23,000円以上の差があります。健診を受けることで生活習慣を見直すきっかけとなり、医療費の抑制につながります。



がん検診を受けましょう

検診の種類	受診者 (人)	がん発見者 (人)	
胃がん	1,777	5	
大腸がん	4,019	10	
肺がん	胸部レントゲン	6,604	4
	CT検診	103	0
乳がん	超音波	747	2
	マンモグラフィ	1,455	8
子宮がん	2,719	0	
前立腺がん	1,552	11	

▲ 2018年度の中野市各種がん検診状況

昨年度がん検診では、40人のがんが発見されています。がん検診は継続して受けることで、早期発見・早期治療につながります。



▲市公式ホームページQRコード

計画閲覧場所 市役所2階健康づくり課、市役所1階市民ラウンジ、豊田支所地域振興課、市公式ホームページ

閲覧期間 2月10日(月)～3月10日(火)

提出期限 3月10日(火)

提出方法 任意の様式に氏名、電話番号、ご意見を明記し、直接、郵送、ファクス、Eメールのいずれかで提出ください。

いのちを支える
自殺対策計画(案)
に対する意見募集

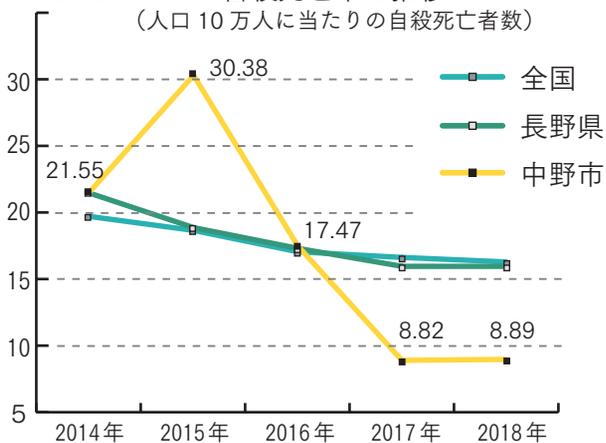
問 健康づくり課 (内線241)
F (2) 2295
M Kenko@city.nakano.nagano.jp

誰も自殺に追い込まれない地域づくり・社会づくりの実現のため「中野市のち支える自殺対策計画」を策定します。本計画(案)に対する皆様のご意見を募集します。

人：人口10万人対

自殺死亡率の推移

(人口10万人に当たりの自殺死亡者数)



年	中野市	長野県	全国
2014年	21.55	21.43	19.63
2015年	30.38	18.80	18.57
2016年	17.47	17.22	16.95
2017年	8.82	15.85	16.52
2018年	8.89	15.85	16.18

▲自殺死亡率の推移(上グラフの数値詳細)

相談窓口 健康づくり課 (内線241)



まずは、
ご相談ください



自殺に追い込まれない
中野市を目指して……

中野市では、2015年をピークに自殺死亡率(人口10万人当たりの自殺死亡者数)が低下傾向にあります。しかし自殺死亡率が低下しているとはいえ、毎年自殺者が出ている状況は変わりません。15年から4年間で市内自殺者数の平均をとると、毎年7～8人が自殺で命を落としています。

ゲートキーパーとは、自殺の危険を示すサインに気づき、適切な対応(悩んでいる人に声をかけ、話を聞いて、必要な支援につなげ、見守る)を図ることが出来る人のことです。

◇ゲートキーパーをご存知ですか？



◇あなたのひと言が
命をつなぐ

身近な人の悩んでいる様子やサインに気が付いたら、まずは「元気がないけど大丈夫？」など温かい言葉を掛けましょう。そしてゆっくり話を聞き、気持ちを受け止めましょう。

◇一人で悩まず相談を

悩んでいる人に心配している気持ちや伝え、必要に応じて相談先を紹介しましょう。悩んでいる人も話を聞く人も一人で抱え込まず、早めに相談しましょう。市ではこころの悩みの相談に応じています。

【サインの例】

- ・食事の量が減った
- ・ぼーっとしている
- ・表情が暗くなった
- ・勉強や仕事に手についていない
- ・飲酒の量が増えた
- ・新聞やテレビを見なくなる
- ・身だしなみに気をつかわなくなる
- ・一人でいるのを寂しがるようになる
- ・周囲の音に敏感になる