

健康コラム

—第3次枚方市健康増進計画推進企画—

このコラムでは、健康増進計画推進キャラクターの「カワセミ教授」が健康にまつわる情報をお届けします♪

枚方市健康増進計画推進キャラクター
カワセミ教授

今月のテーマ「健診・検診を受けよう！」

今は大丈夫でもいずれ病気に！？

人生100年時代！長く元気に過ごすためにも自分の健康の維持・増進は大切です。現在の過食や好き嫌い、運動不足、喫煙などの生活習慣の乱れは将来脳梗塞や心疾患などの病気を引き起こす原因となります。

乳幼児期・学齢期・青年期・壮年期

高齢期

今の自分は
大丈夫？

毎日の生活
を振り返ろう。
生活習慣の
乱れは今は
大丈夫でも
将来病気に
なるかも…



要介護状態・健康寿命の短縮

カラダチェック！

自分のBMIを計算しよう

BMI = 体重 (kg) ÷ 身長 (m) ÷ 身長 (m)

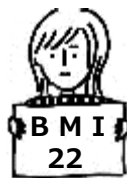
= ÷ ÷

※BMI (Body Mass Index) : 肥満や低体重の判定に使われる体格指数

	低体重 (やせ)	適正体重	肥満
18～49歳	18.5未満	18.5～24.9	25.0以上
50～64歳	18.5未満	18.5～24.9	25.0以上
65歳以上	20.0以下	20.0～24.9	25.0以上

出典：厚生労働省「日本人の食事摂取基準2020年版」

太りすぎも痩せすぎも×
目指せ！適正体重 BMI22！



※BMIが22が標準体重で、最も病気になりにくい状態であるとされています。

裏面も見てね！

★健診・検診の種類

健診について

健診とは

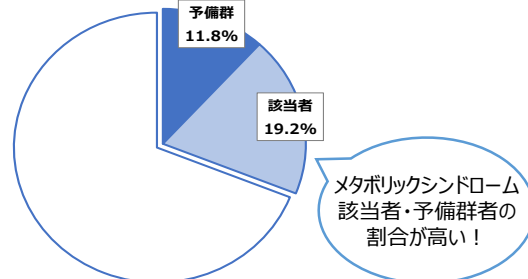
健康診断の略であり、健康を診断するという一次予防を目的としたもの
特定健診・職場での健診・学校での健診・人間ドックなど

特定健診

通称メタボ健診

40～74歳を対象としたメタボリックシンドロームに着目して行われる健診のこと
身体計測・血圧測定・血液検査・尿検査など

メタボリックシンドローム該当者・予備群者の割合



出典：令和4年度 枚方市国民健康保険の特定健康診査結果

メタボリックシンドロームとは

通称メタボ

「内臓脂肪型肥満」の人が、脂質異常、高血圧、高血糖といった生活習慣病の危険因子を2つ以上持っている状態のこと

予防・改善のためには、食事・運動習慣の見直しが必要！



検診について

検診とは

疾病の早期発見・早期治療のため、特定の臓器等を検査をする二次予防を目的としたもの
がん検診・歯科検診など

がん検診

枚方市が実施する主ながん検診(R6.4時点)

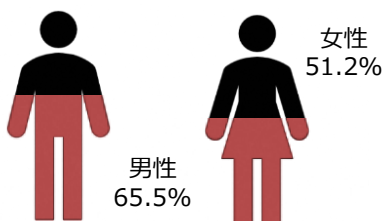
肺がん	胸部X線検査	40歳以上	大腸がん	免疫学的便潜血反応検査(検便)	40歳以上
胃がん	胃部X線(バリウム)検査	35歳以上	子宮頸がん	内診・視診・細胞診(子宮頸部)	20歳以上女性
内視鏡X線を選択	胃内視鏡(カメラ)検査	50歳以上 2年度に1回	乳がん	マンモグラフィー(X線撮影)検査	40歳以上女性 2年度に1回

会社の検診や他の各市町村などでも同様の検診をしています

枚方市がん検診の詳細は↓をチェック！



意外と多いがん患者



今や日本人の2人に1人は「がん」になる時代！

がんは死亡原因の1位である一方で、早期に発見できれば、完治する可能性も高くなります。
がんは早期段階では症状がない場合も多く、気づいた時には進行していることも！
症状がなくても検診を受けましょう。

年に1回は健診・検診を受けよう！

病気の早期発見・早期治療のために、健診・検診は重要です。また受けるだけでなく、結果はしっかり確認しましょう。
健診・検診のあと、医療機関の受診が必要な場合（数値が高い・精密検査が必要な項目があった）は、放置せず、必ず医療機関を受診しましょう。



【発行（令和6年7月）】

枚方市健康福祉部 健康づくり課 / 枚方市大垣内町2丁目1番20号 / TEL：072-841-1458