

健康で長生きのまちをめぐって



家族や大切な人が健やかで充実した日々を送れることはみんなの願いです。すこやかこまつ21の中間評価とともに、健康な生活のためにできることを考えてみましょう。

問い合わせ

いきいき健康課 ☎24・8161

「すこやかこまつ21」中間評価

すこやかこまつ21(第2次)は、市と市民の皆さんが健康づくりにどのように取り組んでいくかを具体的に示した計画です。

計画は2013年度から2022年度までの10年間で、2017年度の達成状況や、これまでの取り組みの中間評価は次のとおりです。

◎最終目標(2022年度の目標値)を達成【46項目のうち5項目】

- ・血糖コントロール不良者の割合減少
- ・3歳児のむし歯保有率の減少
- ・成人歯科口腔健康診査受診率 など
- 中間目標(2017年度の目標値)を達成【46項目のうち14項目】
- ・国民健康保険特定保健指導実施率
- ・LDLコレステロール値の改善
- ・朝食をいつも食べている子供(3歳児)の割合 など

△中間目標に達していないが、策定時より良くなった【46項目のうち15項目】

- ・がん検診受診率(大腸・子宮・前立腺)、がん検診精密検査受診率(肺・大腸・子宮・乳・前立腺)
- ・国民健康保険特定健康診査受診率
- ・成人喫煙率の減少 など
- ×策定時より悪くなった【46項目のうち12項目】
- ・がん検診受診率(胃・肺・乳)、がん検診精密検査受診率(胃)
- ・妊婦歯科健康診査受診率 など

そのほか、中間評価の詳細は、ホームページで公開しています。

最終目標の達成に向けた取り組みの一つとして、市では金沢大学と連携した「健康推進プロジェクト」を展開。国民健康保険特定健康診査のデータを分析し、その結果をもとに各地域の特徴に応じた健康づくりを実践しています。

今日からできる健康づくり

食事や運動など、日常生活での様々な取り組みで、健康状態は改善されます。自分や家族に合った目標を決めて、できることから継続して実践しましょう。

■例えば：

- ・10分早起きして朝食習慣をつける
- ・一口30回を目安にしっかりと噛む
- ・お酒の量を減らす
- ・エレベーターを使わず階段を使うなど、今より1000歩多く歩く
- ・たばこをやめる(市では禁煙外来治療に対する助成も行っていますので活用ください) など

家族の笑顔は健康から

松本康寛さんご家族(月津町)▶



けんこう推進委員の役割の一つは、各地域でがん検診やはつらつ健診の受診を呼び掛けることです。今回の中間評価では、がん検診受診率



小松市けんこう推進委員会 会長 鋸崎 隆さん

(平成28年度)が最も高い子宮頸がん31.6%、最も低い胃がん11.3%と、まだまだ低いのが現状です。未受診理由の一つに、もしもがんが見つかったらどうしよう…という不安のため、検診を躊躇している人がいるように感じます。

がんは大きな病気ですが、早期発見で治る病気です。毎年の検診を必ず受けるように、家族の間でも呼び掛け合ってほしいと思います。

Interview



はつらつ健診・がん検診はお済みですか？

平成30年度はつらつ健診・がん検診などをまだ受診していない人を対象に、集団総合健診(未受診者健診)を実施します。自分は大丈夫と思わずに、年に1度は健康状態をチェックしましょう。

土・日曜日、祝日も実施

1日でまとめて受診可能

会場 すこやかセンター

※11月12日(月)は弁慶スタジアム(末広野球場)、12月26日(水)、平成31年1月9日(水)は小松商工会議所

対象 はつらつ健診………国民健康保険に加入している40歳以上(昭和54年3月31日以前生まれ)の人

がん検診(胃、肺、大腸)…40歳以上(昭和54年4月1日以前生まれ)の人

がん検診(前立腺)………50～69歳(昭和24年4月2日～昭和44年4月1日生まれ)の男性

がん検診(子宮頸)………20歳以上(平成11年4月1日以前生まれ)の女性

がん検診(乳)………40歳以上(昭和54年4月1日以前生まれ)で、昨年度受けていない女性

若者健診………30歳(昭和63年4月2日～平成元年4月1日生まれ)、35歳(昭和58年4月2日～昭和59年4月

1日生まれ)、39歳(昭和54年4月2日～昭和55年4月1日生まれ)の人※対象者には10月中旬に受診券を送付します。

申し込み 健診日の10日前まで(先着順)に、いきいき健康課 ☎24・8056

健診の種類	はつらつ健診	がん検診						若者健診
		胃(※1)	肺	大腸	前立腺	子宮頸	乳	
受付時間		7時30分～9時30分				9時30分～10時30分		8時30分～9時30分
10月7日(日)	●		●		●	—		—
10月28日(日)	●		●		●	—		●
11月3日(土)祝	●		●		●	●		●
11月10日(土)	●		●		●	●		●
11月12日(月)	●		●		●	—		●
11月17日(土)	●		●		●	●		●
11月18日(日) レディース健診日 (女性のみ)	●		●		—	●		●
11月23日(金)祝	●		●		●	●		●
11月25日(日) ★がん検診のみの日	—		●		—	●		—
12月8日(土)	●		●		●	●		●
受付時間		8時30分～11時						
12月26日(水)	●		●		—	●		—
平成31年1月9日(水)	●		●		—	●		—
料 金	700円	400円	無料 かくたん 喀痰検査 (※2) 300円	200円	200円	500円	500円	700円

★11月25日(日)は、がん検診のみの日。比較的待ち時間が短いので、がん検診のみ受けたい人にお勧めです。

(※1)胃がん検診：バリウムでアレルギーの重篤症状や肺炎、腸閉塞が起きることがあります。特に高齢者、飲み込みが悪い人、むせが強い人、腸閉塞の既往や大腸に憩室がある人は、前もって主治医にご相談ください。

(※2)50歳以上でたばこ指数(1日平均本数×喫煙年数)が600以上の人が対象