

# ガンの疑い六人を発見 受ければ早く見つかります

12年も早いのです。成人病がはじまる40歳から受診して、常に自分の健康状態をチェックしながら、来たるべき高齢化社会を「寝て」迎えるのではなく、家族そろうて、「元気」で迎えたいものです。

「病気が見つかった。手遅れだ」では周りの人すべてに迷惑がかかります。自分の命と体は自分で管理してください。そのためには、市が行っている各種の検診をまず受けて異常があればもうけもの、万一異常があった場合でも「早期発見、早期治療」で完治することができるといえます。

「病気が見つかった。忙しい、めんどろだ」はやめて、一家そろって「健康を買う」くらいの気持ちで受けてください。検診を受けて安心、わが家の健康を心がけてください。

回集団検診くらい「忙しい、めんどろだ」はやめて、一家そろって「健康を買う」くらいの気持ちで受けてください。検診を受けて安心、わが家の健康を心がけてください。

## 一般健康診査 半数以上が異常あり

今年受けた人は、男七百五十六人、女千六百七十六人の計二千四百三十二人です。これは、昨年より七百六十七人増えてたいへんよいことなのですが、まだ対象者の二二％にしか過ぎません。受診者を年齢別に見ると、男女とも高齢になるにつれて多くなっ

ているのですが、対象者と受診者とを比較すると、男一七％、女二六％となり、女性の方がまじめに受けているようです。成人病の始まる四十歳代と、五十歳代の受診者が特に少ないようです。受診の結果は、健康状態に直接影響する高血圧、動脈硬化など「要指導、要医療」が男で四百六十人、女で九百四十六人となっており、受診者との比較では男六〇％、女五六％と半数以上に異常が認められました。

市民の健康を守るため、毎年一般健康診査をはじめ、各種の集団検診を行っています。受診者は昨年度より相当増えてはいますが、まだまだ受診率は低いのです。本市の高齢化傾向は、全国平均より

61年度 一般健康診査 (内は60年度)

性別	年齢	受診者数	異常なし	要観察	要指導	要医療
男	40～49	(110)	(51)	(6)	(21)	(32)
	50～59	(155)	(57)	(13)	(27)	(58)
	60～69	(198)	(65)	(14)	(40)	(77)
	70以上	(72)	(20)	(9)	(9)	(37)
	計	(533)	(193)	(39)	(97)	(204)
女	40～49	(267)	(164)	(13)	(49)	(41)
	50～59	(422)	(181)	(11)	(94)	(136)
	60～69	(351)	(115)	(21)	(64)	(151)
	70以上	(92)	(24)	(2)	(17)	(49)
	計	(1,132)	(484)	(47)	(224)	(377)
合計	(1,665)	(677)	(86)	(321)	(581)	
		2,432	867	159	650	756

要観察—しばらく様子を見てください。  
要指導—お医者さんに診てもらってください。  
要医療—治療してもらってください。

61年度 胃ガン検診 (内は60年度)

性別	年齢	受診者数	異常なし	要観察	要指導	要医療
男	40未満	(39)	(35)	(4)	(0)	(0)
	40～49	(63)	(56)	(7)	(0)	(0)
	50～59	(72)	(59)	(13)	(0)	(0)
	60～69	(83)	(64)	(19)	(0)	(0)
	70以上	(24)	(19)	(5)	(0)	(0)
計	(281)	(233)	(48)	(0)	(0)	
女	40未満	(82)	(77)	(5)	(0)	(0)
	40～49	(184)	(178)	(6)	(0)	(0)
	50～59	(289)	(270)	(19)	(0)	(0)
	60～69	(203)	(182)	(21)	(0)	(0)
	70以上	(36)	(29)	(7)	(0)	(0)
計	(794)	(736)	(58)	(0)	(0)	
合計	(1,075)	(969)	(106)	(0)	(0)	
		1,176	1,300	76		142

要観察—精密検査の必要あり

子宮ガン検診

年度	受診者数	異常なし	要観察	要医療
60	728	557	132	39
61	1,055	835	190	30

受診者が前年度より増えたのはよい傾向です。これからは、家族からも、隣近所誘い合って受診してください。

①野菜は煮たり、ゆでたりしてたっぷり食べる。  
②肉はフライパンより網焼きで(脂肪分が少なくなる。ジーンギスカン鍋もよい)。  
③焼き魚や焼き肉には、大根などすりおろしのタレをつける。  
④酢や酸味を利用して、うす味料理に慣れる。  
⑤サバやアジ、サンマなど青い皮の魚を積極的に食べる(動脈硬化や脳血管を予防する成分が多い)。  
⑥小魚を骨ごと食べて骨の老化を防ぐ。イライラを鎮める効果もある。  
⑦和、洋、中華風といろいろなものを楽しむ。

## 健康ミニ百科

### 健康不安克服のコツ

成人の八〇％が自分を健康だと感じながらも、七五％は健康に何らかの不安を抱いているとのこと。やはり成人病への不安が大きいと言えるでしょう。そこで、健康不安を克服する四つのコツを紹介します。

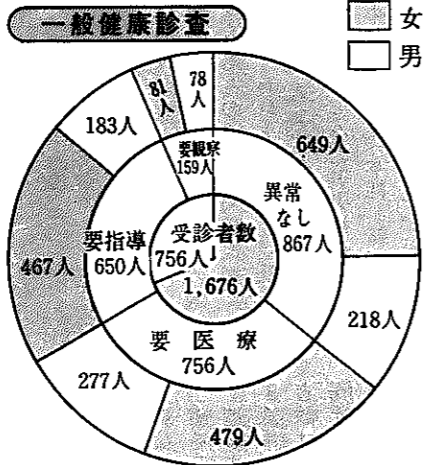
- ①四十歳になったら、定期的な健康診断を受けるよう自分で義務づける。
- ②自分の体力の限界を知り、ムチャをしなさい。
- ③運動や趣味で気持ちの切り替えを図り、疲労を早めに取る。
- ④お酒は一日一合まで。たばこ、コーヒー、刺激物は控え、塩分を取りすぎない。

### 「実年」世代の食生活

五十から六十歳代の中高年齢層の別称を「実年」とするよう厚生省が発表しましたが、この実年世代で何よりも気をつけたいのは食生活。よい食習慣を身に付けて、寿命をうんと伸ばしたいもの。

## 胃ガンの疑い四人

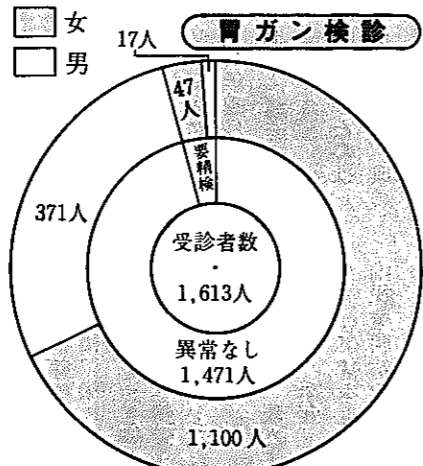
一万二千二十六人の対象者がいるのに、受けた人はたったの四一％、千六百十三人です。受診者のうち、異常なしが九一％と高かったのですが、要精検が百四十二人あり、そのうち、ガンの疑いのある人が四人も発見されました。しかし、残念なことに、要精検



者のうち十人もが精密検査を受けていないのです。どうしたのでしょうか。早く受けてください。大きな病気で手遅れにならないでください。

## 子宮ガンの疑い二人

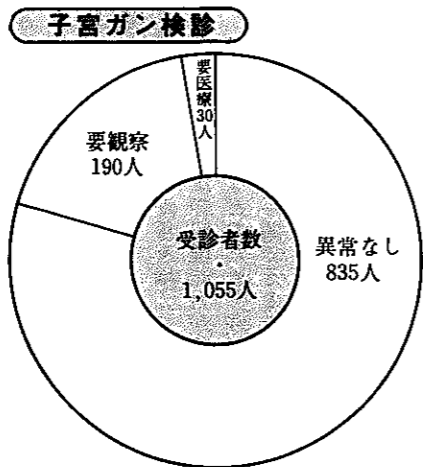
受診者は千五百五人で、対象者のわずか一三％となっています。六十年代との比較では三百二十七人



も増えているのですが、検診のうち、受診率がいかに低いことになりやすい。しかし、今回受診した人の中から二人もガンの疑い者を発見することができました。

## 健康教育も実施

保健センターでは、今まで説明してきた検診のほか、結核健康診査、肺ガン検診も行っており、こ



れに要する費用として、千二百九十六万円を予算計上しています。また、これら検診とは別に、健康教育として ①機能訓練 ②糖尿病教育 ③成人病予防部別座談会 ④食生活改善指導会を、健康相談として ①一般健康診査結果指導 ②血圧相談会と、ほかに寝たきり老人への訪問指導も行っています。どうぞご利用ください。

## 高額療養費の支給

★入院などで高額な医療費がかかったとき

ア	こんなとき	こんな給付が
ア	同じ人が、同じ月に、同じ病院などへ支払った医療費が5万4,000円を超えたとき。	7万円を病院などで支払った場合 70,000円-54,000円=16,000円 高額療養費が支給されます。
イ	同じ世帯で、同じ月に、病院などへ支払った医療費が3万円(住民税非課税世帯2万1,000円)以上の人複数いたとき。	母親が3万、長男が4万円を病院などで支払った場合、合算して5万4,000円(住民税非課税世帯3万円)を超えた額(30,000円+40,000円)-54,000円=16,000円が支給されます。
ウ	同じ世帯で、12か月間に4回以上高額療養費の支給を受けたとき。	7万円を病院などで支払った場合、1~3回まではアの計算。ただし、4回目から3万円を超えた額(住民税非課税世帯2万1,000円)が対象となります。 (例)(4回目以降) (限度額) 70,000円-30,000円=40,000円(支給額)
エ	血友病と人工透析の必要な慢性腎不全の場合で、同じ月内に病院などで支払った医療費が1万円を超えたとき。	1万円を超えた額を支給します。対象者は特定疾病療養受療証の交付を受けてください。

- ①月毎に計算します。
- ②入院、外来、歯科は分けて計算します。
- ③差額ベッドや基準看護の病院に入院したときの付き添いは対象になりません。
- ④総合病院の各診療科は別の病院として扱います。ただし、入院患者が他の科の診療を受けたときは合算します(その場合でも歯科は別です)。

- ①定期的な血圧を測定し、記録をつけて血圧管理を。
- ②塩からい食べ物減らす。一日十グラム(高血圧者は五グラム前後)以下を目標に。
- ③動物性脂肪を取りすぎない。肉は霜ふりやロースより赤身のものを。
- ④腹八分目を守り、肥満を防ぐ。
- ⑤適度な運動。心臓の効率をよくし、血圧を下げる。
- ⑥たばこは「紫煙」ならぬ「死煙」。できるだけやめる。お酒は一日一合まで。
- ⑦ストレスをためない。