今年も検診を受けましょう！

まだやせてるし、去年異常なかったから。忙しいし…。症状もないし。なんて検診を受けない理由を考えていませんか？

そんなあなたにこそ、今年も検診を受けてほしいんです！

検診は、受けることが目的ではなく、健康というゴールに向かって、自分の体の変化を知る健康づくりのスタートです。

増え続ける生活習慣病（高血圧や糖尿病・脂質異常など）には、そのほとんどに自覚症状がありません。そのため、メタボリックシンドロームに着目した特定健診を受け、経年の変化を確認することが大切です。もしかしたら、異常なしでもメタボに近づいているかもしれません。

また、がん検診を受けるとがんの早期発見につながります。がんの診断・治療技術は日々進歩しており、早期発見・早期治療を行えば怖ろしい病気ではなくなっています。こわがらず、まずはがん検診を受けてみましょう。

市では、子宮頸がん検診・前立腺がん検診を除き無料で検診を受けられます。自覚症状がないうちに検診を受けることで病気の予防や早期発見・重症化予防につながります。

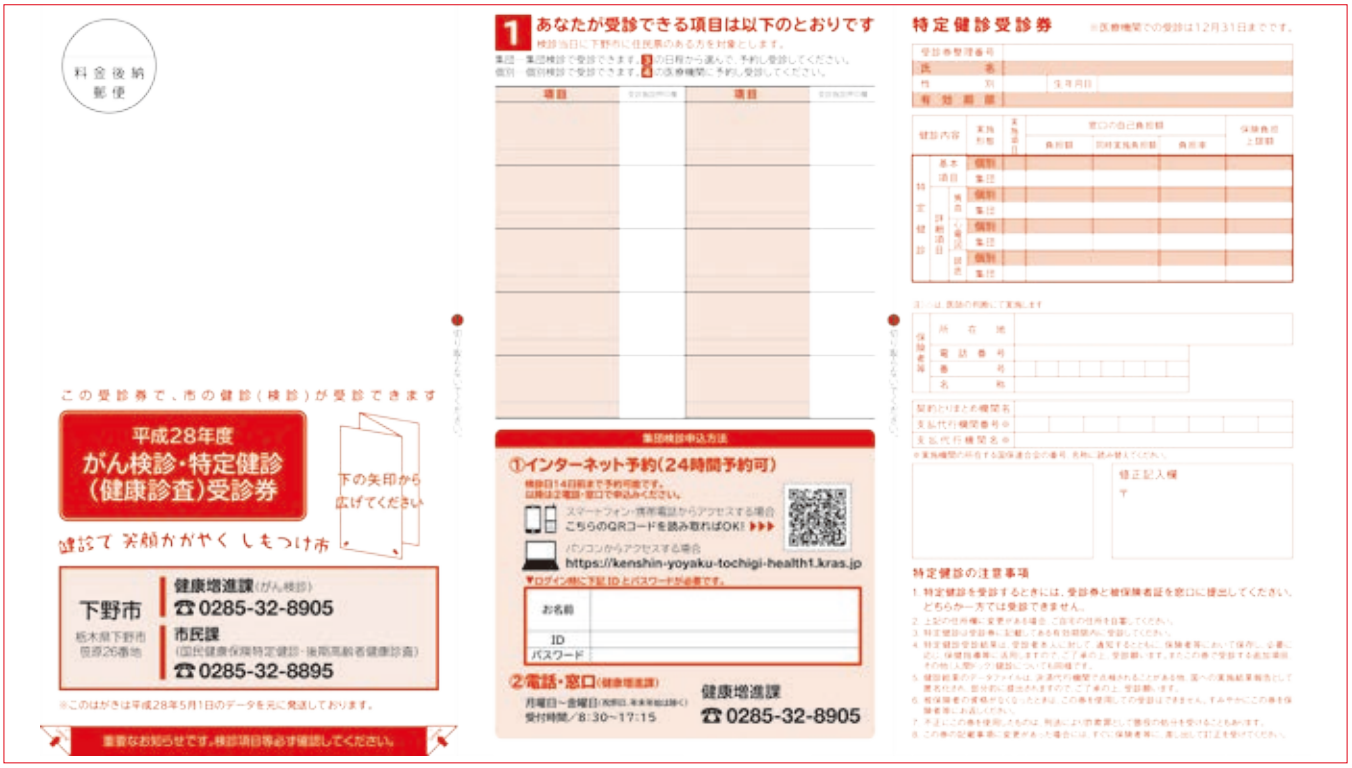
検診の内容や生活改善のポイントなど、ご不明な事がありましたら、お気軽にご相談ください。

受診券が一緒になります

今年度から、国民健康保険特定健診・後期高齢者健康診査とがん検診の受診券が一体になります。

今月中旬に送付いたしますので、ご確認ください。

※実際のものと色は異なります。



ちょこっと健康メモ

「健康しもつけ21プラン」によると、下野市民の喫煙者は男性43・2％・女性15・4％で、女性の喫煙率は栃木県の平均よりも高い状況にあります。

たばこに含まれるニコチンには依存性があり、自分の意志だけでやめる事は難しいと言われています。無理のない禁煙をするために、禁煙外来を行っている医療機関を受診するのも手段のひとつです。

禁煙外来の他にも、保健師があなたに合わせた禁煙の支援も行っています（詳しくはP21の禁煙スタート教室をご覧ください）。

この機会に禁煙をして健康面・金銭面・美容面等多くのメリットを味わってみませんか？

1箱400円の
たばこを1年間吸うと
400円×365日
＝146,000円
浮いたお金
何に使いますか？