

生活習慣病とは？ なぜこわい？



生活習慣病とは、偏った食事や運動不足、喫煙、飲酒などの生活習慣を長年続けることが原因で発症する病気の総称です。代表的なものには、がん、心臓病、脳卒中、糖尿病などがあります。初期は自覚症状が出にくいいため、気づかないうちに進行し、重症化してしまう可能性があります。

生活習慣病にならないためには、その前段階であるメタボリックシンドローム(メタボ)やメタボ予備群の段階で対策することが大切です。

岩倉市では・・・

市民男性の

3人に
1人が

※1

メタボ

市民の

3人に
1人が

※2

高血圧

市民の

10人に
1人が

※2

糖尿病

と診断されています！



実は、身近な病気なんです

※1 令和6年度特定健診・保健指導法定報告値より

※2 あいち国保健康レポート(市町村別版)より

まずは、 体の状態をチェック!



生活習慣病は、早い段階で気づき、対策をとることで予防や重症化防止ができます。そのために大切なのが、まず自分の体の状態を知ることです。

市では、特定健診や人間ドックなど、健康チェックと生活改善のサポートを行っています。まずは今の健康状態を確認することが、将来の安心につながります。

特集

健康チェック の ススメ



●問合先

市民窓口課国保年金グループ(☎ 38-5833)

今は元気。
その確認が、未来を
守る。

毎日元気に過ごしていても、体の中の変化は自分では気づきにくいものです。生活習慣病などは、早めに見つけて対策することが大切です。

未来の自分と家族のために、まずは「健康チェック」から始めてみませんか。

こんな人は要チェック



最近、健康診断を受けていない人



自分はまだ大丈夫だと思っている人



これからも元気に動き続けたい人

予防

健診

生活改善

知っておきたい健康サポート



健診

対象 国民健康保険に加入している40歳以上の人
後期高齢者医療に加入している人

保健センターで実施する「特定健診・健康診査」は、市の生活習慣病の予防を目的とした最も基本的な健診で、自身の健康状態を把握するために必要な検査項目が網羅されています。対象の人は無料で受診できます。

健診項目

問診、身体測定、身体診察、血圧測定、尿検査、血中脂質検査、肝機能検査、血糖検査、貧血検査、血清クレアチニン検査、心電図検査、眼底検査



保健指導

対象 健診結果により、生活習慣病のリスクが高いと判断された人

保健師や管理栄養士が、食事や運動、生活リズムの見直しについて、一人ひとりに合わせてアドバイスします。無理な制限ではなく、続けられる改善方法を一緒に考え、健康づくりをサポートします。

指導を受けた人の声



数値の目標を決めることで、生活改善のモチベーションを維持することができました。



食べ物や運動することなど、常に生活習慣を意識するようになりました。

人間ドック

対象 国民健康保険に加入している40歳以上の人
後期高齢者医療に加入している人

人間ドックは市内の病院で受診できます。基本のコースに加え、胃カメラやCTなどを追加したコースもあり、自分の希望に合わせてより詳細な検査を選ぶことができます。人間ドックの費用助成制度もありますので、少ない負担で受診できます。

検査コース

Aコース	身長、体重、腹囲、BMI、視力、身体診察、血圧、肝機能検査、血中脂質検査、血糖検査、尿検査、心電図検査、便潜血検査、胸部X線検査、血清クレアチニン検査
Bコース	Aコース+腹部超音波または腹部CT
Cコース	Aコース+腹部超音波または腹部CT+胃部X線または胃カメラ



がん検診

対象 メニューによって、年齢や性別要件があります。
詳しくは岩倉市けん診ガイドを確認してください。

がんを早期に見つけ、早期治療につなげるための検診です。がんは初期には自覚症状が少ないことが多く、検診による発見が重要です。市では各種がん検診を実施していますので、対象者はぜひ受診してください。

検診メニュー

乳がん検診、子宮頸がん検診、胃がん検診、大腸がん検診、肺がん・結核検診、前立腺がん検診



クルトイイコト ～からだの健康測定～

対象 18歳以上の市内在住の人

計測機械を使って、肌年齢、野菜摂取度、体内糖化度などをセルフチェックできます。数値で体の状態を知ることによって、健康づくりへの意識を高めるきっかけになります。



昨年実施したときの様子です



令和8年度からの 特定健診・健康診査と人間ドックの 変更点をお知らせします



特定健診・健康診査

変更点 ハガキでの申込方法

これまで…

市から届いた往復ハガキを返送して申込

令和8年度から…

岩倉市けん診ガイドについている申込
ハガキを切り取って申込



注意!

市から往復ハガキ
は届きません!

人間ドックの費用助成

変更点 Aコースの自己負担額

これまで…

(検査費用)10,000円 - (助成額)10,000円
= (自己負担額)0円

令和8年度から…

(検査費用)12,000円 - (助成額)10,000円
= (自己負担額)2,000円

Aコースに自己負担額
2,000円が発生します

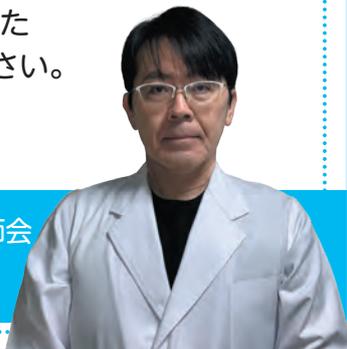
※その他のコースでも自己負担額に一部変更があります。



年に一度は健康チェック! 医師からも健診をお勧めします



特定健診を受けて新たに病気が見つかった人は意外に多いのです。コロナ以降、受診率が落ち込み、心配しています。ぜひ今年からまた健診を受けてください。



一般社団法人岩倉市医師会
会長 押谷 誠

健康を守る第一歩はまず自分の身体を「知ること」。そのために、年に1回の健診が健康を守るバロメーターになります。ぜひ、継続して健診を受けることをおすすめします。



副会長 日比野 充伸