



きょう 今日から始めます！健康宣言！

～受けよう健康診断・見直そう生活習慣～

皆さんは、自分の「健康」について考えたことがありますか？
 今回は、富士市民の主な健康指標や、健康診断の結果についてお知らせします。あなたや家族の健康を守るため、健康診断を受け、生活習慣を見直しましょう。



1. 元気なまちづくり



2. 健やか親子



3. 健康診断、脳血管疾患 糖尿病・肝臓疾患 4. がん



5. 食生活・栄養



6. 運動



7. たばこ・飲酒



8. こころ



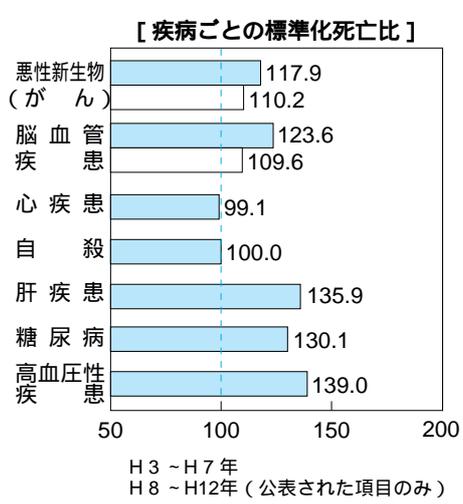
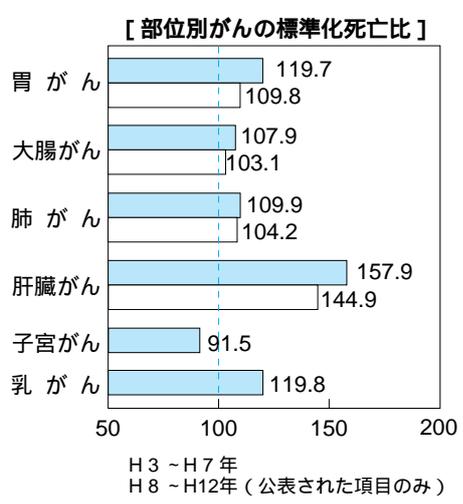
9. 歯



10. 骨折・認知症



皆さんは、「健康ふじ21アクションプラン」の分野について健康宣言を始めてみませんか？
 皆さんは、「健康ふじ21アクションプラン」の分野について健康宣言を始めてみませんか？
 これは、健康を維持するために、市民一人一人が毎日の暮らしの中で具体的に何を行えばよいかを示した行動計画です。重点的に取り組む十の分野を定め、生活習慣改善のための健康宣言を定めています。
 皆さんも、まずは自分にできる健康宣言を始めてみませんか？



標準化死亡率とは、県内の各市町村の年齢構成が均一であるという仮定で数値を補正したもの。100以上は県標準より死亡状況が悪く、100以下は県標準よりよい。

静岡県の標準を百とした、疾病ごと・部位別がんの標準化死亡率を見ると、富士市は県の標準を上回り、健康とは言えない状況にあります。
 生活習慣病の予防対策などを強化し、県の標準まで引き下げることが現在の課題となっています。

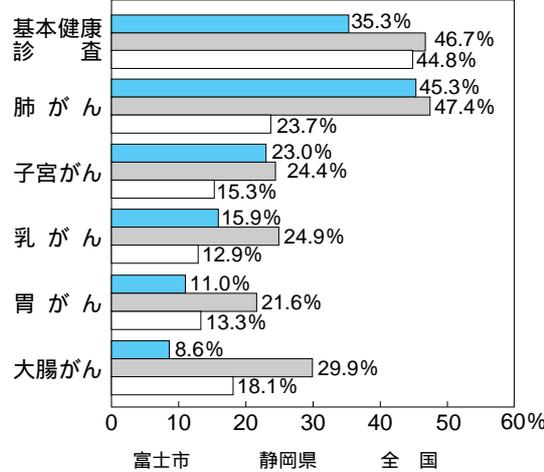




富士市の基本健康診査受診率は
県下ワースト六位！

富士市民の平均寿命は、県の平均より低く、若くして亡くなる人が多いと言えます。その原因の一つとして考えられるのは、各種健康診断を受ける人が少ないということです。富士市の基本健康診査の受診率は、県下でワースト六位なのです。また、病気になるっても、症状が重くならないと受診しない人が多いこともわかっています。

【健康診断受診率の比較】（平成15年度）



お知らせ

健康ふじ21推進シンポジウム
「がん予防」受けよう検診、
見直そう生活習慣」
とき 十月十二日(水)
ところ ロゼシアター中ホール
詳しくは、広報ふじ九月二十日号の
「暮らしのたより」でお知らせします。

【健康診断の種類と自己負担金】

健(検)診名	対象	自己負担金	
基本健康診査	40歳以上	1,000円	
肝炎ウイルス検診	基本健康診査の受診者で、今年度40・45・50・55・60・65・70歳の人	1,000円(節目検診のみ) 1,000円(節目検診) 2,000円(要指導者等)	
がん検診	胃がん検診	35歳以上	900円(間接撮影) 1,900円(直接撮影)
	肺がん検診	40歳以上	無料(かくたん検査は500円)
	大腸がん検診		800円
	フィラセ子宮がん検診	20～39歳は年1回	1,000円(頸部がん検診)
	子宮がん検診	40歳以上は2年に1回	1,000円(頸部がん検診) 2,000円(体部がん含む)
	乳がん検診	40歳以上 2年に1回	1,500円
前立腺がん検診	基本健康診査の受診者で、50歳以上の希望者	800円	
40歳・50歳総合検診	今年度40・50歳の希望者	男性5,900円、女性8,000円	
60歳歯科総合検診	今年度60歳の人	200円	
結核検診	65歳以上	無料	

乳がん検診は、現在準備中です。 集...集団検診 個...個別検診



健康診断を受けましょう！

生活習慣病は、早期発見が決め手です。自覚症状がなくても、大きな病気が潜んでいるかもしれません。毎年一回は、必ず健康診断を受けましょう。健康診断に関する詳しいことは、健康カレンダーか、保健福祉センターのホームページをご覧ください。



地域の「健康推進員」も、健康診断の受診を皆さんに呼びかけています。

問い合わせ

保健福祉センター
☎ 六四一八九〇 ☎ 六四一七七一
http://fujishi.jp/cityhall/fukusi-b/
hoken/index.htm



健康ふじ21推進会議
広報部会長
丸山 幸枝 さん(大淵)

健康が一番！定期健康診断をお勧めします
だれもが健康で長生きしたいと思っていると
思います。しかし、毎年多くの人が生活習慣病で亡くなっています。
平成十五年に市が行ったアンケートによると、健康診査は約三割、がん検診は約六～八割の人が受けていません。「忙しくて健康診断に行く時間がない」、「たいしたことはない」と放っておくと、寿命を縮めることになりかねません。健康診断を受けて病気を早期に見し、本当によかったという声を、いろいろなところで耳にします。ぜひ、定期的に健康診断を受けることをお勧めします。
また、食事の好き嫌いも、生活習慣病に影響を及ぼします。家族のため、自分のために、食事づくりも楽しみたいですね。
だれにとつても一度きりの人生、生き生きと楽しく過ごし、幸せの輪を広げ、「健康」という財宝を輝かせましょう。