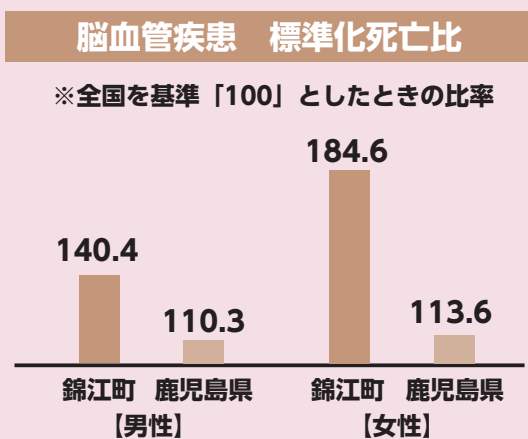


大切なあなたの命を守りたい

錦江町は「脳血管疾患」に罹患する方の割合が全国平均よりもかなり高いことをご存じですか？
今回は「脳血管疾患」について、県民総合保健センター所長の桶谷薫先生にお話を伺いました。

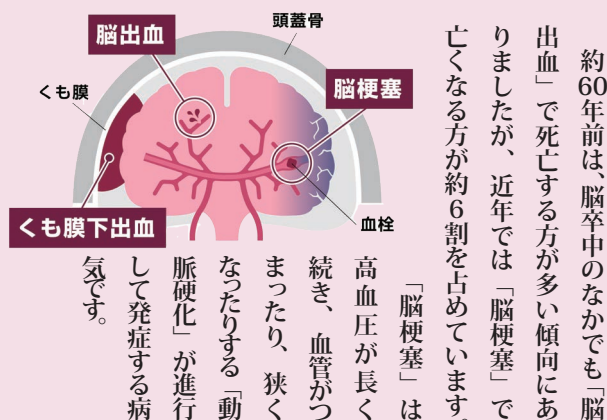
錦江町は脳血管疾患に罹患する方の割合が高い

「標準化死亡率」という指標で全国を100としたとき、錦江町は男性が140・4、女性が184・6という高い比率で、脳血管疾患により亡くなる方の割合が高いことがわかります。鹿児島県自体も全国よりやや高い傾向にありますが、近隣市町村と比較しても、錦江町は特に高い割合となっています。



脳血管疾患とは？

脳血管疾患とは、脳動脈に異常が起きることが原因でおこる病気の総称です。脳血管疾患にはいろいろな種類がありますが、最もよく知られているのが脳卒中。脳卒中は、脳の血管がつまることにより生じる「脳梗塞」や、脳の血管が破れることで生じる「脳出血」や「くも膜下出血」などが代表的な症例です。

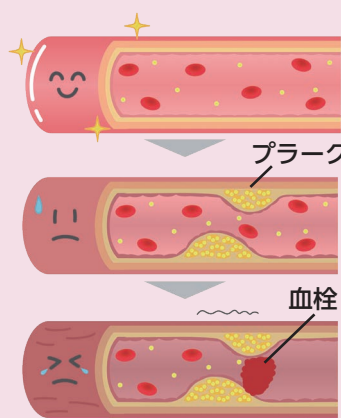


動脈硬化の原因は？

動脈硬化の要因は、「高血圧」「糖尿病」「たばこ」「肥満」など様々ありますが、一番の要因と言われているのが「LDL（悪玉）コレステロール」。

血管の壁にコレステロールがたまると、プラークと呼ばれるコブのようなかたまりができます。プラークが破けると、血栓（血液のかたまり）が形成され、血管が完全にふさがってしまふのです。

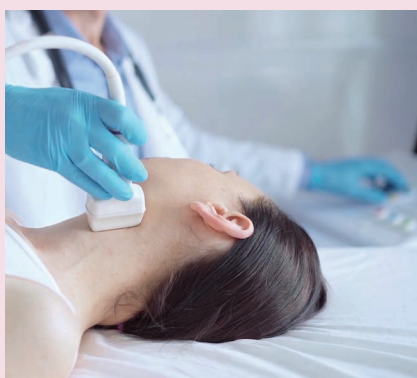
もちろん、動脈硬化に自覚症状はありません。静かに、ひっそりと進行していく恐ろしい病気です。



LDL（悪玉）コレステロール値が高い人は放置せずに医療機関受診を！

健診で「LDLコレステロールが高い」と診断されても、そのままにしている方がとても多いのが現状。「血圧が高いですよ」と言われれば慌てて病院へ行くけれど、「LDLコレステロール値が高いです」は放置されがちなのです。実際に、錦江町でもLDLコレステロール値の高い方で、健診後に受診されているのはほんのわずかです。

受診していただければ、原因となる生活習慣の指導等で改善することができます。そのまま放置して、動脈硬化に…となる前に、ぜひ一度病院へ足を運んでいただきたいです。



「頸動脈エコー検査」で動脈硬化をチェック

来年度から町の健診では、LDLコレステロール値の高い方を対象に「頸動脈エコー検査」を無料で実施します。

この検査では、頸動脈を超音波で検査し、血管の壁の厚さをチェックします。血管内のプラークの状態が把握でき、動脈硬化の程度を測定することが可能です。

もちろん、超音波検査ですので、全く痛くありません。ベッドにおお向けの状態でいるだけなので、身体への負担もありません。安心して受診してください。検査で有所見と診断された場合は、医療機関で経過観察が必要となります。

動脈硬化を予防するには？

基本的な生活習慣を整えることが一番です。食事、運動、たばこ、アルコール、自分の生活を振り返ってみましょう。

「若いから大丈夫！」そう思っているあなた、若いうちこそ、気を付けるべきなのです。

日本動脈硬化学会では、動脈硬化予防に役立つ食事として「ザ・ジャパン・ダイエット」を勧めています。参考にしてみてください。

- ザ・ジャパン・ダイエット**
- 《控える食品》
 - ・肉の脂身や動物脂、鶏の卵
 - ・砂糖、果糖を含む加工食品
 - ・アルコール飲料
 - 《積極的にとる食品》
 - ・魚 ・大豆、大豆製品
 - ・緑黄色野菜を含めた野菜
 - ・海藻、きのこ類、こんにやく

脳梗塞や脳出血などは、起きてしまったら命に関わる大変な病気です。そうなる前に、健診で自分の体の状態を確認し、悪いところがあったら改善する。あなたの大切な命を守るため、今年も健診受診を忘れずに。

基本健診 がん検診

あなたのLDL コレステロール値わかります！

◎申込みは3月31日まで



県民総合保健センター所長
桶谷 薫 先生

基本健診&がん検診 受診までの流れはこちら

1 自治会使送便で申込書を受け取る
3月13日の自治会使送便で、対象者に申込書を送付しました。国保加入者以外でも受けられるオプション検査もありますので、ご検討を！

2 3月31日までに申込書を提出
詳しい記入の仕方は次ページを参考に！申込書は自治会長または役場（本庁・田代支所）へ提出！

【次の方は提出不要です】
・おすすめプランで申し込む方
・スマホやパソコンで申し込む方

3 5月中に受診票が届きます
健診時に必ず必要となりますので、問診票を記入して、健診当日まで保管を！日時や場所の変更を希望する場合は予約センターにご連絡ください。

4 健診当日は「絶食」
健診当日は朝食をとりず「絶食」で指定会場へ。
※高血圧の薬を服用する方で、腹部エコーや胃がん検診を受ける場合は、健診の1時間前までに水で服用してください。

健診の申込書は次のページを見ながら記入しよう！



START

基本健診&がん検診
申込書の記入スタート

1 氏名確認後に連絡先を記入

左上に記載されている氏名を確認後、連絡先欄に電話番号を記載してください。

2 集団・個別・ドックから選択

①集団健診②個別健診③人間ドックのいずれかひとつを選択して希望する欄のみ記載してください。例えば集団健診と個別健診の両方に○をしないようご注意ください。

集団健診のメリット

待ち時間が少なく、基本健診とがん検診を同日受診できる。町内5会場を巡回するので近場で受診したい高齢の方におすすめ。

個別健診のメリット

町内3病院、鹿屋市の病院から希望する病院を選択。6月から2月までの希望する月を選べるので働く世代におすすめ。

3 がん検診・骨粗しょう症検診を希望する方

大腸がん、胃がん、腹部エコー、骨粗しょう症検診も集団健診会場で同日受診できます。胃がんと腹部エコー検診は検診料金が必要です。(別配布チラシ記載)

※70歳以上と非課税世帯は検診料無料です。
※40歳以上の社会保険加入者も対象になりますので希望する場合は○を記入ください。

4 集団健診(基本健診)を希望する方

右表のとおり6月4日から町内5会場を巡回しますので希望する方は集団健診欄に○を記入してください。受診日時や会場は5月下旬に自宅へ届く受診票に記載。

※指定された受診日や時間帯、会場など都合が悪い場合は変更できますので、役場健康保険課へお電話ください。

日程		集団健診会場
6月	4日水	旧神川中学校体育館
	5日木、6日金、7日土、8日日	錦江町総合交流センター
	10日火	旧宿利原中学校体育館
	11日水	池田研修センター
	12日木、13日金、14日土、15日日	田代保健福祉センター

基本健診&がん検診申込書の記入例を参考に 令和7年度 申込書を記入&提出しよう!

申込書一式を準備したら、左上の①から順に記入スタート!

次にあてはまる方は「提出不要」です!

- ☐ パソコンやスマホで申込む方
- ☐ 記載されている「おすすめプラン」で受診される方

健診申込書の提出期限は

令和7年3月31日(月)まで

3月13日(金)の自治会便送便で「基本健診・がん検診申込書」を配布してあります。本ページの記入例を参考に記入し、3月31日までに提出をお願いします。

◎パソコンやスマートフォンからもお申込みできます。



令和7年度 錦江町基本健康診査・がん検診等申込書

〒893-2301 錦江町城元963番地

錦江 太郎 様 龍

ご提案プラン(R6受診)で希望される方は申込不要です。
ご提案プランに変更がある方は、令和7年3月31日(月)までに自治会長さんまたは、本庁健康保険課、田代支所住民生活課へ提出してください。

錦江町特定健診受診率61.3%と半数以上の方が受診されています



パソコン、スマホ等から申込できます。

『広報きんこう3月号』を参考に記入してください

令和7年度申込書(提出用) ご提案プランに変更のある方・新規申込の方は提出してください

年齢 76歳 (令和8年3月31日時点での年齢です。)

電話番号: []

病院	集団健診	個別健診	③人間ドック・脳ドック	④情報提供	⑤情報提供
医師会 総合交流センター 田代保健福祉センター等実施	胃がん 大腸がん 骨粗しょう症	①基本健診(国保・長寿)	肝属郡医師会立病院 徳田脳神経外科 厚地記念病院 J A 厚生連	0~74歳 国保の方	75歳以上の方 (町内の医療機関のみ)
胃がん メラ 50~69歳	がん バリウム	別紙参照	一般 脳 脳 がん 一般 女性		
R6年受診状況(プラン)	○ ○ ○ ○ ○				
R7申込み				4	5

↑ご提案プラン(R6年受診状況)に変更のある方は申込を希望する健診すべてに○、希望しない健診に×印をしてください。

別紙の健診内容、料金等をご確認ください。大腸がん・骨粗しょう症検診等もおすすめています。

ご提案プランは令和6年度に受診した健診になります。

電話番号は必ず記入してください

⑤75歳以上の方 情報提供票を利用しましょう。町内の病院で高血圧・高脂血症・糖尿病の治療をしている方が対象になります。希望される方は申し込み欄に○をしてください。後日問診票を送ります。

ご提案プランでよい方は申し込み不要。これで手続き終了です。昨年受診されていない方は是非申込みしてください。

ご提案プランの変更を希望される方はこの欄に記入して提出してください(※網掛けのある健診は、対象外のため申込できません)

④40~74歳の方 情報提供票を利用しましょう。生活習慣病の治療を受けている方で、基本健診を希望されない方はこちらに○をつけましょう。基本健診を受けたことになります。後日問診票を送ります。

◆基本健診を受けない方◆

入院中	長期不在	施設入所	職場健診
-----	------	------	------

職場健診を受ける方は結果を役場にご持参ください

職場健診: [] 月

問い合わせ先 錦江町役場健康保険課 0994-72-3041

GOAL

自治会長が役場へ封筒に入れて提出

記入後は同封してある封筒に入れて、自治会長が役場本庁健康保険課、田代支所住民生活課へ提出してください。
※インターネットで申込みされた方、おすすめプランで受診される方は提出不要です。

7 基本健診を受診しない方

入院中や長期不在、職場健診を受けるなどの理由で健診を受診しない場合はいずれか該当する欄に○を記入してください。

通院中の方は情報提供票を利用しましょう。健診を受けたことになります!

◎40歳から74歳の方で、生活習慣病の治療を受けている方は④に○を。
◎75歳以上の方で、町内の病院にて「高血圧・糖尿病・高脂血症」の治療をしている方は⑤に○を。
後日、問診票をお送りいたします。



6 人間ドック・脳ドックを希望する方

下表記載の種類・病院・自己負担額・実施日を参考にどれかひとつに○を記載してください。

種類	病院名	自己負担額	実施日
一般	肝属郡医師会立病院	28,050円	令和7年5月~令和8年2月
	J A 厚生連 (鹿児島市)	29,100円	令和7年5月~令和7年11月
女性	J A 厚生連 (鹿児島市)	33,460円	令和7年5月~令和7年11月
脳	肝属郡医師会立病院	26,400円	令和7年5月~令和8年2月
	徳田脳神経外科 (鹿屋市)	23,400円	令和7年5月~令和8年2月
がん	厚地記念クリニック (鹿児島市)	72,000円	令和7年5月~令和8年2月

5 病院で個別受診を希望する方

集団健診の日院での個別受本健診年間計23病院からを記入してください。

※健診日時は病院と個別に



程で都合が合わない方などは、病院もおすすです。配布された「基画表」のチラシ裏面に掲載されたひとつ選び、希望する病院の番号を記入してください。

役場から問診表票が届いてから、調整してください。