総合検診のお知らせ

問 健康福祉課健康係 【☎028(677)6042】

6月から総合検診が始まります。
特定健診を受けるには、次の書類が必要ですのでご注意ください！

前期（6月20日～7月3日）の期間に申し込みをした人には、５月中に受診票がお手元に届きます。特定健診を受診する人は、次の書類が必要ですので事前に確認してください。

国民健康保険加入者 **後期高齢者**	①5月に町から送付する「集団健診のお知らせ」（白・緑） ②保険証
上記以外の人 **社会保険** **共済組合などの** **被扶養者**	①5月に町から送付する「集団健診のお知らせ」（白・青） ②保険証 ③受診券（所属の健康保険組合発行のもの）

↓

芳賀町国民健康保険以外に加入している人で、特定健診を受診する場合には、受診券が必要です。
検診当日に受診券がないと受けられませんので、検診日が近くなっても届かない場合は、所属の健康保険組合へお問い合わせください。
受診券の発行が遅れる場合は、町へ連絡し期日を変更するなどの対応をお願いします。

※ヤングエイジ検診、がん検診、肝炎ウイルス検診、骨粗しょう症検診、結核検診、生活機能評価検診は、加入の保険組合に関係なくどなたでも受けられます。
※追加の申し込みも受け付けていますので電話などでご連絡ください。

前立腺がん検診の基準値変更のお知らせ

問 健康福祉課健康係 【☎028(677)6042】

平成21年度から、総合検診での前立腺がん検診の基準値が変更になりました。

・前立腺がん検診の対象者は、50歳以上の男性で、職場での検診を受ける機会がない人です。
・検査方法は、採血し、ＰＳＡ（前立腺特異抗原）を測定します。

PSA検査の新しい基準値　（単位：ng/ml）

年代	正常値	要精密検査
50歳～64歳	0.0～3.0	3.1以上
65歳～69歳	0.0～3.5	3.6以上
70歳以上	0.0～4.0	4.1以上

※PSAが正常値の場合も
0.0～1.0 →3年後に再び検診を受けることをお勧めします。
1.1～ →1年後に再び検診を受けることをお勧めします。

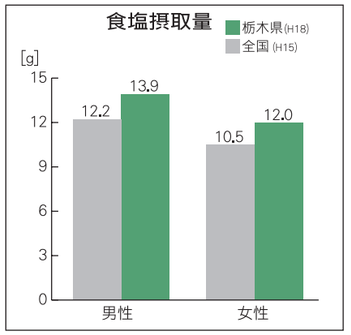
※ＰＳＡとは、前立腺で作られるタンパク質のことで、少量の採血をして血液中のＰＳＡ値を調べます。前立腺がんや前立腺肥大、前立腺炎などの病気になるとPSAの数値が上昇します。

減塩実態調査結果

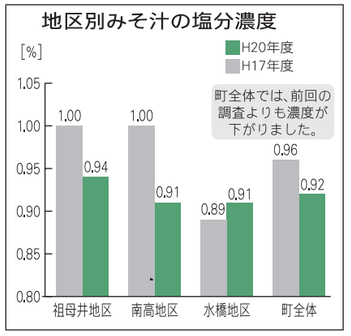
問 健康福祉課健康係 【☎028(677)6042】

栃木県の食塩摂取量は依然として高い状況にあり、平成15年度県民健康・栄養調査結果によると、県民１人１日当たりの食塩摂取量（満20歳以上）は、男性13.9ｇ、女性12.0ｇで、特に50、60歳代の男性は15.0ｇとさらに高い状況にあり、目標の10ｇを大きく上回っています。
そこで町では、町民の状況を把握するため、食生活改善推進員の協力を得て、町内全地域で家庭のみそ汁の塩分濃度測定とアンケート調査を実施しました。

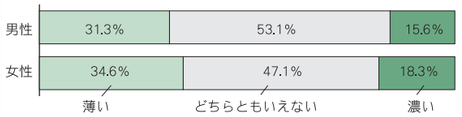
○**調査対象**：町内200世帯（実施率100％）
○**調査期間**：平成21年２月
○**調査項目**：塩分テープによるみそ汁の塩分濃度測定、アンケート調査
※アンケートは各世帯から１人を選び、男女同数となるように調整しました。



理想の塩分濃度は0.8％
→汁椀1杯（150cc）に味噌10ｇ
→食塩 1.2ｇ

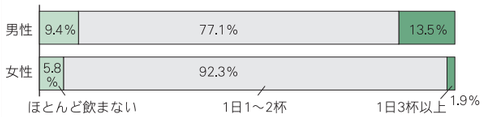


Q. あなたが日ごろ食べる料理の味付けは、薄い方ですか、濃い方ですか。



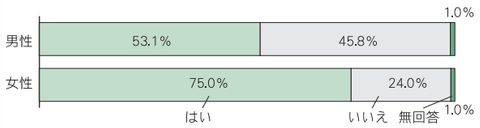
「薄い」と答えたのは、男性31.3%、女性34.6%、「濃い」と答えたのは、男性15.6%、女性18.3%であまり男女差がありませんでした。

Q. あなたはみそ汁、お吸い物、スープなどは1日何杯飲みますか。



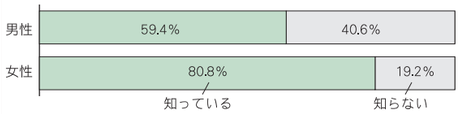
「1日3杯以上」と答えたのは、男性13.5%、女性1.9%で、男性の方が多かったです。

Q. あなたは減塩や薄味料理を実行していますか。



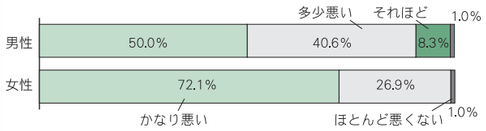
「はい」と答えたのは、男性53.1%、女性75.0%で、女性の方が多かったです。
「いいえ」と答えた人の理由として、「おいしくないから」「今までのままでよいから」が多かったです。

Q. あなたは食塩摂取量が1人1日あたり10ｇ未満にした方がよいことを知っていますか。



「はい」と答えたのは、男性59.4%、女性80.8%で、女性の方がよく知っていました。

Q. 塩分のとり過ぎは健康に悪いことだと思いますか。



「かなり悪い」と答えたのは、男性50.0%、女性72.1%で女性の方が悪いと思っていました。
「多少悪い」を加えると、男女とも90%以上になっていました。

健康づくりアドバイス やってみよう！無理なく減塩、1日の食塩　男性10g未満、女性8g未満

ラーメン・そば・うどんなどの汁は残す。

みそ汁は１日一杯、実だくさんに。

しょうゆ・ソースは小皿にとって、つけて食べる。

漬物は浅漬に、決めた量だけ小皿に分けて。

酢やだし、香味野菜、香辛料などを使って、塩分不足を補う。