

一生付き合う自分の体、ちゃんとケアして「健幸」になりましょう

ある時、あさピーは思った。

「大好きな旭市は、これからも暮らしやすいまちであり続けられるのかな……。そうだ、**市長に聞いてみよう！**」
このコーナーでは、市民の皆さんが気になっていることを、あさピーが代わって市長に聞いていきます。

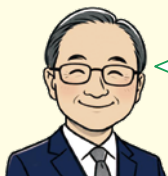
ねえねえ、市長。**国保特定健診の受診は9月末まで**ってお知らせがあったね。
やっぱり受けないといけないの？



旭市イメージアップ
キャラクター
あさピー

ぜひ受けてほしいね。

検診※1は、自分の体を守るための最も大切な健康チェックだからね。



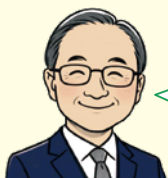
米本市長

検診かあ。体に特に不調がなくても受けた方がいいの？



もちろんだよ。例えるなら、私たちの体は「一生乗り換えられない車」のようなものだからね。不調が出てから直すより、小まめに点検して、大切に扱って、長く快適に走れるようにするよね。

一生取り替えることができない大切な体だから、元気なうちの健康チェックが重要なんだ。

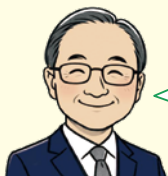


確かにそうだね。日ごろからしっかりケアするのが一番だね！



しかも旭市では、**無料で検診が受けられたり、運動講座があったりとサポートが充実している**んだよ。「無料で車をしっかり整備してくれる工場」があるようなものだよ。

これを**使わないのは本当にもったいない！**

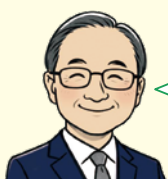


そんなに充実してたんだ！

でも、どうして市役所がそこまで健康づくりを応援してくれるの？



みんなが健康でいてくれることが、旭市にとって何よりの財産だからだよ。元気に活動できる人が増えれば、仕事や趣味、地域交流が生まれて、まち全体がもっと活気づくと思うんだ。そして、病気を防ぐことは、医療費を抑えることにもつながる。私たちは「**住んでいるだけで健幸(けんこう)※2になれるまちづくり**」を**目指している**んだよ。

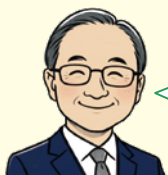


なるほど！僕たちが健康でいることは、旭市の未来にもつながっているんだね。



そのとおり！実は私も、健康のためにランニングをしているんだ。

自分の体を大切にすることは、まちの未来を大切にすることにもつながるよ。そのために、まずは検診を受けて、一緒に「健幸」を目指そう！



※1 表記には次のような違いがあります。

両方をさす場合は「検診」と表記しています。

「健診」：生活習慣病を防ぐための健康診査(特定健診など)

「検診」：がんや歯の病気などを専門的に見つける検査(がん検診など)

※2 健幸(けんこう)とは

健康と幸福を組み合わせた造語で、単なる体の健康だけでなく、心身ともに満たされ、

自分らしく生き生きと幸せを感じられる状態のことです。

※くわしい内容は、市ホームページで解説しています。



問い合わせ先 行政改革推進課行政改革班(☎62-5345)

解説1：検診で「健幸」アクション！

市長、まずは検診を受けるのが大切なのは分かったけど、具体的にどんな検査が受けられるの？

せっかくなら、いろいろ身体のチェックをしたいな！



それはいい心がけだね！旭市では、特定健診以外にも、がん検診や歯科検診など、**みんなの健康を守るためのメニューをたくさん用意している**よ。

今年度の検診メニューを紹介するね。

検査項目	内容（目的・対象など）	期限
国保特定健康診査	生活習慣病（糖尿病、脂質異常症、高血圧症等）の早期発見・予防のための健診。19歳～74歳の国保加入者が対象。	9月30日
後期高齢者健康診査	生活習慣病の早期発見・予防のための健診。後期高齢者医療制度加入者が対象。	9月30日
胃がん検診	胃がんの早期発見を目的とした検診。胃部X線検査（バリウム）を実施。	申込終了 (4月30日)
肺がん検診	肺がんの早期発見を目的とした検診。胸部X線検査を実施。	申込終了 (6月23日)
大腸がん検診	大腸がんの早期発見を目的とした検診。便潜血検査（2日法）を実施。	9月18日
子宮頸がん検診	子宮頸がんの早期発見を目的とした検診。問診、視診、細胞診を実施。	申込終了 (7月31日)
乳がん検診	乳がんの早期発見を目的とした検診。マンモグラフィ検査等を実施。	申込終了 (4月30日)
前立腺がん検診	前立腺がんの早期発見を目的とした検診。血液検査（PSA検査）等を実施。	9月18日
骨粗しょう症検診	骨密度の測定を行い、骨粗しょう症の早期発見・予防に繋げる。	申込終了 (6月30日)
肝炎ウイルス検診	B型・C型肝炎ウイルスの感染の有無を血液検査で調べる。	申込終了 (6月30日)
歯周病検診	歯周病予防を目的とした検診。	9月30日

わあ、こんなにあるんだ！



対象年齢や検査方法は、必ず旭市公式ホームページか担当課に確認してほしいね。

特定健診は、加入している医療保険で受けられるので、国民健康保険と後期高齢者医療保険以外の保険に加入している方は、会社などに確認してみてね。



実は、旭市の平均寿命は千葉県の平均値を下回っているんだ。
しっかり検診を受けて、皆さんに健幸になってもらいたいね。

区分	男性	女性
旭市	80.9歳	86.7歳
千葉県	81.5歳	87.5歳
県平均との差	-0.6歳	-0.8歳

出展：厚生労働省
「令和2年市町村別
生命表」



旭市の検診を受けることは、健康になれるだけでなく、お財布にも優しい「お得」がたくさん詰まっているんだよ。

そうなの？どういうお得があるの？教えて教えて！



大きく分けて、次の3つのメリットがあるよ。



メリット①検診費用がお手頃！

自分で医療機関に行って検査を受けると高額になることもあるけれど、市が実施する検診は、自己負担額がぐっと抑えられているよ。

メリット②あさひ健康応援ポイントがたまる！

検診を受けると「あさひ健康応援ポイント」がたまるんだ。ポイントを貯めると、素敵な景品が当たる抽選に参加できるよ！健康を維持して、景品までゲットできるから、ぜひ参加してほしいね。

メリット③協力飲食店クーポン券がもらえる！

市内の公共施設で実施する集団検診を受けると、旭市内の協力飲食店で使えるクーポン券がもらえるんだ。協力飲食店が設定した、お得なサービスが受けられるよ。

すごい！健康になって、ポイントも貯まって、クーポン券ももらえるの？
受けたほうが断然お得だね！



自分を健康に保つことが、お得で楽しい生活につながるんだ。
「住んでいるだけで健幸になれる」仕組みを、ぜひフル活用してほしいね。

解説2：運動講座で「健幸」アクション！



それとね。健康でいるためには、検診を受けるだけでなく、**日ごろから体を動かすことも大切**なんだ。

運動かぁ……。一人で始めるのはちょっとハードルが高いかも。



そんな人のために、旭市では誰でも気軽に参加できる「運動講座」も実施しているんだよ！



次のリストは生涯学習講座の中で、運動に関するものを一覧にしたものだよ。

講座名	内容
リズムダンスで筋力アップ！ すこやかパドル体操講座	パドルを使ったストレッチやダンスでやさしく身体をほぐしながら筋力アップを目指す健康体操。
夏バテ解消ストレッチ	ストレッチで夏バテを解消しましょう。ゆったりとした運動で、無理なく心と体を健康に！
ヨガ講座	ポーズと呼吸法で心身の健康づくり。
Y o g a 教室	身体と心を整える。
フラ教室	楽しみながらフラを学ぶ。
わくわくフラ講座	ハワイアンを楽しみながら学ぶ。
ピアダンス講座	ポップなリズムに乗って軽快に楽しむストレッチ体操。
太極拳講座	太極拳の基礎技術を身につけるとともに、中国古来の文化や伝統を学ぶ。
免疫力を高める健康講座	ヨガやストレッチに座学を交え、免疫力を高める方法を学ぶ。
いきいき健康講座（前期・後期）	簡単なヨガやストレッチで、いつまでも介護なしに元気に生活できる健康な体をつくる。
こころとからだをほぐすアロマ & ストレッチ教室（前期・後期）	アロマの効能を学びつつ、実際に香りを楽しみながらストレッチを行い、体調を整える。
ストレッチ&ソフトエアロビクス	音楽に合わせて体を動かす。初めての方も楽しめる内容の講座。
YOMANABI フィットネス体験 （前期・後期）	これから運動を始めたい方向けに、基本的な自重筋トレや簡単なエアロビクスを体験できる。
社交ダンスにトライ！（初級編）	ルンバ・マンボ・ジルバなど音楽に合わせて踊る。
骨盤底筋トレーニング教室	骨盤底筋を鍛えて下半身から健康維持。
女性のためのセルフリンパマッサージ	自宅でできる簡単なリンパマッサージを学び、肩の凝りや冷えの改善に役立てる。
みんなでボクサビクス（前期・後期）	音楽に合わせ、パンチやキックでエクササイズ。家族みんなで楽しく運動できる。

※開催内容は変更になる場合があります

運動講座もこんなにたくさんあるんだね！
これなら **自分の好みに合った運動を楽しく続けられそう**だね！



検診で自分の体の状態を知り、運動講座で楽しく健康づくりをする。
このサイクルが「**健幸**」への**一番の近道**だよ。まずは市役所のホームページや広報あさひをチェックして、自分に合ったものを選んでみてね。