

2019 Vol.24  
川崎市医師会

# ほほえみがえし

川崎市のお医者さんが作る情報誌

無料

ご自由にお持ちください



トピックス  
障がいのある方  
への接し方

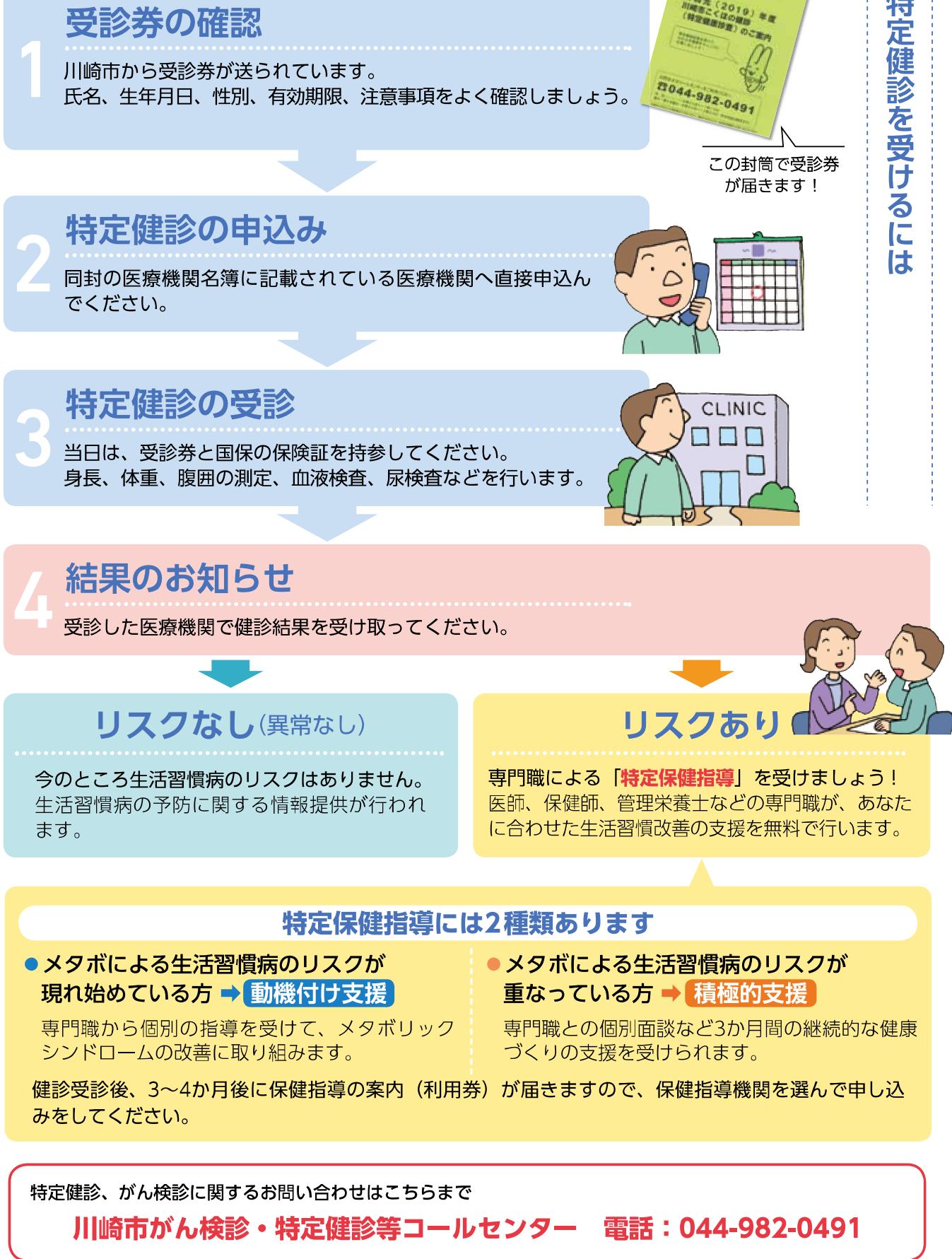
特集 川崎市の健診が変わりました!  
健診を受けて健康づくりにいかしましょう



年に1回、健康診断を受けていますか？ 川崎市では、市民のみなさまの健康を守るために「川崎市こくほの健診」を実施しています。健診は、今の自分の健康状態を知るチャンスです。まだ受けていないという方は、ぜひこの機会に健診を受けてください。

# 川崎市の健診が変わりました！

健診を受けて健康づくりにいかしましょ！



**「特定健診」はメタボに着目した健診です**

内臓のまわりに脂肪がたまる「内臓脂肪型肥満」に高血圧、高血糖、脂質異常の2つ以上が加わった状態が「メタボリックシンドローム（メタボ）」です。この状態を放置すると、血管が硬くもろくなる動脈硬化が進行し、最終的には心臓病や脳卒中など命にかかる病気を引き起こします。

## 生活習慣病はこうして進みます

### 不健康な生活習慣

**内臓脂肪の蓄積**  
腹囲：男性 85cm 以上、女性 90cm 以上  
+  
**高血圧・高血糖・脂質異常**  
のうち 2 つ以上に該当  
= **メタボリックシンドローム**

特定健診は、このメタボリックシンドロームに着目した健診です。病気になる前の段階で異常を早期に発見し重大な病気を予防するとともに、生活習慣改善につなげる目的があります。

### 動脈硬化が進む

**心臓病や脳卒中、糖尿病の合併症など重大な病気を引き起こす**



男性は、特定健診と同時に「前立腺特異抗原（PSA）検査」を受けられます。

前立腺がんは50歳以上から増え始めます。早期には自覚症状がないことが多い、がんが大きくなるにつれて排尿障害が起ります。とくに65歳以上の方、血縁者に前立腺がんの方がいる方は注意が必要です。

検査方法：前立腺がんの早期発見に有用となる血液中の腫瘍マーカーを測定する検査です。特定健診の血液検査にオプションとして追加できるため、1回の採血で済みます。

費用：自己負担400円（特定健診と同日実施の場合に限ります。）

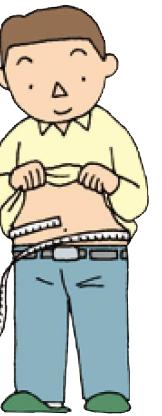
申込：特定健診の申込みの際に、「PSA検査も希望」と伝えてください。



# 川崎市国民健康保険に加入している35～39歳の方は 「川崎市こくほの健診（35～39歳健康診査）」を 無料で受けられます！

35～39歳健康診査も  
メタボに着目した  
健診です

35～39歳健康診査を受けるには



生活習慣病の予防は早ければ早いほど重篤な病気につながる確率が低くなり、効果があがります。  
若いうちから年1回、健診を受診する習慣を身につけ、自分の健康状態を把握することで、将来、重大な病気になる確率がぐっと低くなります。生活習慣病は自覚症状がなく進行します。「自分は健康だから大丈夫！」と過信せず、健診で自分の体の状態をチェックしましょう。

## 受診券の確認

- 1 川崎市から受診券が届きます。  
氏名、生年月日、性別、有効期限（今年度は令和2年3月まで）、注意事項をよく確認しましょう。

## 35～39歳健康診査の申込み

- 2 同封の医療機関名簿に記載されている医療機関へ直接申込んでください。

## 35～39歳健康診査の受診

- 3 当日は、受診券と国保の保険証を持参してください。  
身長、体重、腹囲の測定、血液検査、尿検査などを行います。



## 結果のお知らせ

- 4 受診した医療機関で健診結果を受け取ってください。

## 保健指導の実施（生活習慣改善の必要がある方のみ）

- 5 健診の結果から、生活習慣病の発症リスクがあり、生活習慣の改善が必要な方を対象に、医師、保健師、管理栄養士などの専門職が、あなたに合わせた生活習慣改善のための支援をおおむね3か月間、無料で行います。

## 川崎市健康増進課からのメッセージ

川崎市こくほの健診は、特定健診、35～39歳健康診査ともに無料で受けられます。さらに、生活習慣病のリスクが高い方は、医師や保健師、管理栄養士といった専門職から、食事内容や運動について自分に合わせた支援を無料で受けることもできます。健診は、自分の体の状態を知る貴重な機会です。ぜひ年に1回の健診受診を習慣化して、病気の予防、健康づくりに活用してください。

がん検診を受けるには  
川崎市の「がん検診」も  
ご利用ください

今、おおよそ日本人の2人に1人ががんにかかり、3人に1人ががんで亡くなっています\*。しかし、治療の進歩により、がんは早期発見、早期治療することで治る病気になっています。  
がんは自覚症状なく進行するものも多いため、早期発見のために「がん検診」の受診が欠かせません。ぜひ、川崎市の「がん検診」をご利用ください。

\*出典：「国民生活基礎調査」（厚生労働省）より

「川崎市こくほの健診」の受診券に同封されるている医療機関名簿を確認のうえ、実施している医療機関に直接お申込みください。  
受診券はありませんので、お申込みの際に「川崎市の○○がん検診の受診を希望」と伝えてください。

次のいずれかに該当する方は  
無料です

① 70歳以上の方（年度中に70歳になる方を含みます。）  
② 市・県民税非課税世帯の方等  
※詳細については、川崎市ホームページやチラシ等でご確認ください。

## （川崎市のがん検診）

検診名	対象者 <sup>*1</sup>	受診回数	内 容	費 用
肺がん検診	40歳以上の市民	年度に1回	問診、胸部エックス線検査 ＊かく痰検査（必要な場合のみ実施）	900円 (＊かく痰検査は+200円)
大腸がん検診	※胃がん検診については、前年度に胃内視鏡検査を受診していない方が対象で胃部エックス線検査と胃内視鏡検査を選択できます。	2年度に1回 <sup>*2</sup>	問診、免疫便潜血検査	700円
胃がん検診			問診、胃部エックス線検査	2,500円
子宮がん検診	20歳以上の女性市民	2年度に1回 (前年度に受診していない方)	【頸がん】 問診、視診、 頸部の細胞診、内診 ＊コルポスコープ検査は医師が必要と認めた場合のみ実施。 ＊【頸がん+体がん】 上記+体部の細胞診 (必要な場合のみ実施。医師とご相談ください。)	1,000円 (＊体部の細胞診は+800円)
乳がん検診	40歳以上の女性市民		問診、マンモグラフィ検査	1,000円

\*1 対象者には、年度内に対象年齢になる方を含みます。

\*2 胃がん検診の胃内視鏡検査は、国の指針に基づき、平成30年度からは2年に1回の受診となり、令和2年度から対象年齢が50歳以上になります。胃内視鏡検査を受診した翌年は、胃がん検診（胃内視鏡検査及び胃部エックス線検査のいずれも）の受診はできません。

※検診では、がんがあるのに見つけられない場合もあります。気になる症状がある場合は、早めに医療機関を受診してください。

※検診で「要精密検査」となった場合は、その後必ず精密検査を受けてください。

# 障がいのある方への接し方

2020年東京オリンピック・パラリンピックの開催に伴い、世界中から多くの選手や観光客が日本を訪れます。なかにはパラリンピック選手のように、なんらかの障がいのある方々もいらっしゃるでしょう。そこで今回は、誰もが楽しく平等地で東京オリンピック・パラリンピックを楽しむために、私たちのちょっととした「心配り」で、サポートできることがたくさんあります!

## わたしたちにもできるこんなサポート

**エレベーターで**

エレベーターが何台もある施設には、「車いす・ベビー・カー優先」のエレベーターがあります。自分がそうでなければ利用は控えましょう。また、通常のエレベーターでも、障がいのある方などを優先するマナー意識をもちましょう。



**出入り口で**

視覚障がいや肢体不自由のある方などを見かけたら、進んで手動のドアなどの開閉を手伝いましょう。相手が開くドアにぶつからないように、また閉まるドアに挟まらないように、通過するのを見届けてゆっくり開閉します。



**駐車場で**

多くの駐車場には通常より幅の広い「障がい者等用駐車スペース」があります。これは車いすの方や、杖などを使っている方などの乗降に必要な幅を確保した駐車スペースです。必要のない方は利用しないようにしましょう。



**お店の中で**

車いすの方などの場合、商品棚などの高い位置にあるものをとったり、床に落ちたものを拾ったりすることが困難です。手が届きにくそうなものがあったら、代わりにとって手渡しましょう。



### 障がいのある方はどんなことで困っている?

障がいにはさまざまな種類があり、必要なサポートも違います。まず、どんなことで困っているかを知っておきましょう。

**■ 障がいの種類と困りごと例**

**視覚障がい**

- 一人で慣れない場所を移動することが難しい。
- 周囲の状況がわかりづらいので、自分から人に助けを求めることが難しい。

**肢体不自由**

- 階段や段差がある場所などで移動が難しい。
- 車いすの場合、高所のものをとる、床に落ちたものを拾うことが難しい。

**聴覚障がい**

- 話せっていても、聞こえていないことがある。
- 公共アナウンスやブザーなどの音声による知らせに気づくことが難しい。

**精神障がい**

- 外見からはわからないことが多いので、周囲から障がいを理解されにくい。
- ストレスに弱く、精神的に疲れやすい傾向がある。

### 障がいのある方へのサポートの基本

**■ 本人が何を必要としているか**

どんな手助けが必要なのか「手伝えることはありますか?」などと、まず本人に聞いてみましょう。

**■ コミュニケーションを大切に**

ゆっくり、はっきり、ていねいな言葉づかいで話しかけ、相手に安心感を持たれるコミュニケーションを心掛けましょう。



### 障がいに関するマークを知っておきましょう

**障がい者のための国際シンボルマーク**



障がいのある方が利用できる建物や施設であることを示すための世界共通のシンボルマークです。

**ヘルプマーク**



義足、内部障がい、妊娠初期など外見ではわからなくても、援助や配慮が必要な方のためのマークです。

**盲人のための国際シンボルマーク**



視覚障がいのある方の安全を考えた建物や設備などにつけられている世界共通のマークです。

**オストメイトマーク**



人工膀胱・人工肛門を使用している方(オストメイト)のための設備があるトイレに表示されるマークです。

## 川崎市 NEWS 医療費助成制度についてご存じでしょうか?

医療費助成制度とは医療機関にかかることで発生する医療費の負担軽減を目的とする福祉制度です。

川崎市では以下の助成制度を実施しており、対象の方は保険医療費の自己負担額が助成されます。

詳細は下記ホームページをご覧ください。

※以下とは別に国および地方公共団体においても様々な助成制度が実施されております。

- 小児医療費助成事業
- 重度障害者医療費助成事業
- ひとり親家庭等医療費助成事業
- 小児ぜん息患者医療費支給事業
- 成人ぜん息患者医療費助成制度

※川崎市ホームページより、詳細を確認することができます。

川崎市ホームページトップページ

<http://www.city.kawasaki.jp/>

暮らし・手続き>医療・健康・衛生・動物>医療費助成制度

[http://www.city.kawasaki.jp/kurashi/category/22-2-0-0-0-0-0-0-0-0.html](http://www.city.kawasaki.jp/kurashi/category/22-2-0-0-0-0-0-0-0.html)

