

# 生活習慣病 (脳・心疾患など) を予防しよう!

裏面: あびこ健康ポイント、ブレストアウェアネス



保健センターだより

令和6年度Vol. 8

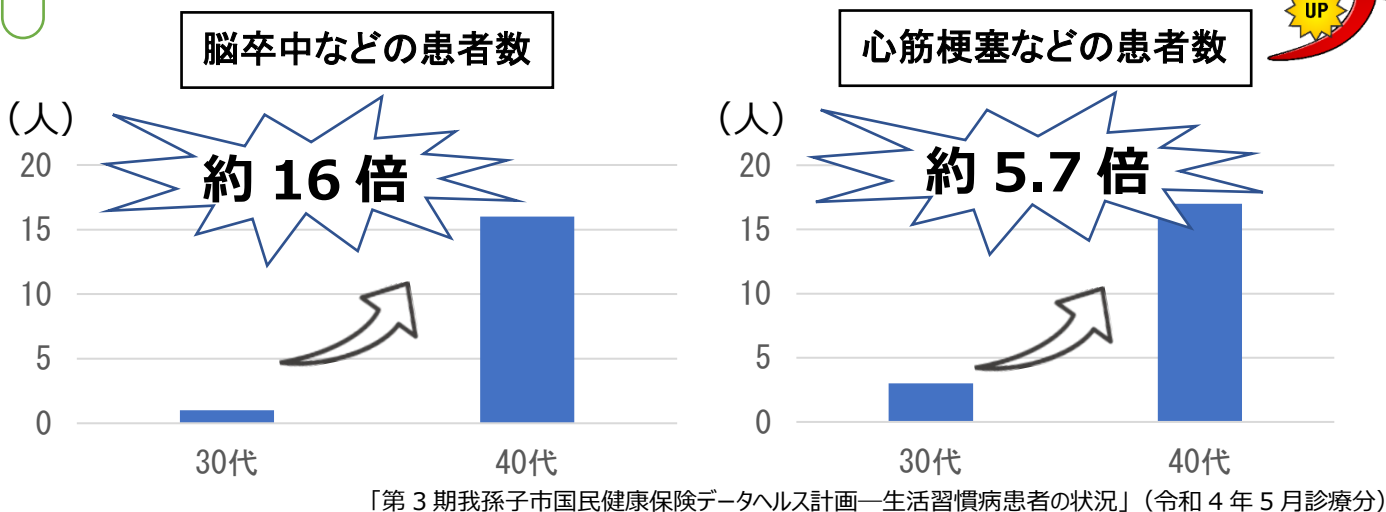
(令和6年9月発行)

自ら取り組む、みんなで続ける  
健康づくり～我孫子市～

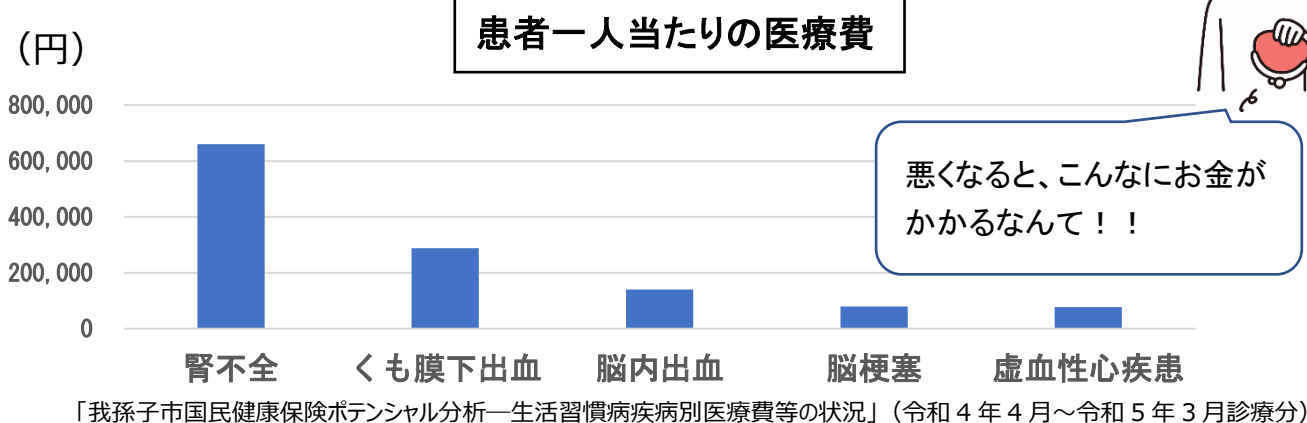
生活習慣病は自覚症状のないまま静かに進行し、気づいた時には手遅れということも少なくありません。これからも健康で元気に過ごしていくため、年に1回特定健診を受け、生活習慣病を予防しましょう。



## 40歳を過ぎると、生活習慣病のリスクが跳ね上がります。



## 生活習慣病にかかると、経済的にも負担がかかります。



着いうちから毎年健診を受け、生活習慣病のリスクをチェックすることが大事!

- **特定健診**は、**40歳以上のすべての方が対象**です。市では、我孫子市国保加入の方へ実施します。市の国保以外に加入の方は、ご加入の医療保険組合にお問合せください。
- 健診の結果、メタボのリスクが高い方には**特定保健指導**（我孫子市国保の方は「**メタボ解消サポート**」（無料））が行われます。特定保健指導では、**医師や管理栄養士などの専門家から、生活習慣の改善や健康づくりに関するアドバイスを受けられます。**

# あびこ健康ポイント～健康づくりをもっと楽しく！うれしく！～

健（検）診を受けるなどしてポイントを貯め、カードを作ると、酒々井プレミアム・アウトレットや市内飲食店でのドリンクサービスなど、県内 1,200 以上の店舗でお得なサービスが受けられます。

◎ カードは紙か電子のどちらかを選べます♪

詳しくは、市ホームページへ▶



## 「紙カード」ご希望の方

1. 申請用台紙を取得  
(健康づくり支援課・行政サービスセンター等にあり)
2. ポイントを貯める
3. カードを申請

## 「電子カード」ご希望の方

1. 右記 QR コードより必要事項を入力し登録
2. ポイントを貯める
3. 500 ポイント以上貯まると、自動でカード申請



▲ち～パリュ～カード  
Web 申請・交付



## 【ブレスト・アウェアネス】：乳房を意識する生活習慣

### ブレスト・アウェアネスの 4 つのポイント

#### 1. 自分の乳房の状態を知る

入浴やシャワー、着替えの時など、ちょっとした機会に自分の乳房を見て、触って、感じてみましょう。また、入浴の際は石鹸を付けて、なで洗いをしましょう。

#### 2. 乳房の変化に気をつける

変化として注意するポイント!!

- ✓ 乳房のしこり
- ✓ 乳房の皮膚のくぼみや引きつれ
- ✓ 乳頭からの分泌物
- ✓ 乳頭や乳輪のただれ 等



普段の乳房の状態を知ること、変化に気づけます。「いつもと変わりがないかな」という気持ちで取り組んでみましょう。

#### 3. 変化に気づいたらすぐ医師に相談する

乳房のしこりや皮膚のくぼみ等に気づいたら、すぐに病院やクリニック等の医療機関を受診しましょう。

#### 4. 定期的に乳がん検診を受ける

我孫子市では、30 歳から乳がん検診を年に 1 回受診することができます。

(30 代：超音波検査 40 歳～マンモグラフィ検査)

乳がんは、**女性がかかる「がん」1 位**です。乳がん検診を受け早期発見に努めましょう。

乳がん検診▶



令和 7 年  
1 月末まで!



参考：厚生労働省ホームページ

問い合わせ 我孫子市健康づくり支援課(保健センター) 04-7185-1126