

市役所健康推進課から  
健診の必要性を伝える  
特別回覧版

寸劇

台本提供:むつ市保健協力員『あゆみの会』の寸劇サークル

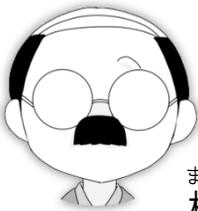
I LOVE FAMILY  
~とっちゃんの説得~

漫画バージョン



漫画作成:健康推進課

登場人物



まつたけ そろく  
松竹 宗六  
松竹家家長



まつたけ うめ  
松竹 梅  
宗六の妻  
保健協力員



まつたけ みき  
松竹 美紀  
宗六の娘  
高校生



さくら  
宗六の妹  
看護師



ちよ  
千代さん  
近所の  
保健協力員



サトさん  
近所の  
保健協力員





## 特定健診・後期高齢者健診

- 身体計測、血圧、尿検査、採血、診察などを実施し生活習慣病の有無など総合的に知ることができます。
- 対象…40歳以上

総合健診の種類はコレよ!!  
よく聞きなさい!!



## 胃がん検診

- バリウムと発泡剤を飲み胃をX線で撮影します。胃炎やポリープも発見できます。
- 対象…40歳以上

## 乳がん検診

- 年齢によって検査内容が異なりますが、医師による視触診や乳房のX線撮影をおこないます。
- 対象…30歳以上の女性

## 大腸がん検診

- 2日分の便を容器にとり、便中の血液の有無を検査します。
- 対象…40歳以上

## 子宮頸がん検診

- 子宮の入り口付近の細胞をブラシで採取し検査します。ポリープや子宮筋腫も発見できます。
- 対象…20歳以上の女性

## 肺がん検診

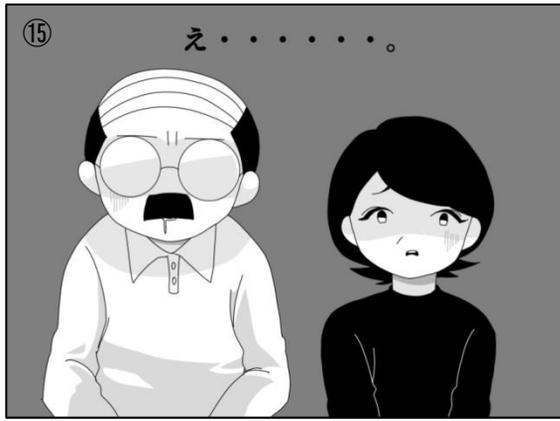
- 肺全体をX線で撮影します。肺炎や結核も発見できます。
- 対象…40歳以上

## 前立腺がん検診

- 採取した血液で、前立腺から分泌されるPSAという物質の濃度を検査します。
- 対象…50歳以上の男性

いろいろんだな。









宗六さん、良かったですね。これでひと安心です。

これも、ご家族やご近所の保健協力員のみなさんが、気づきのきっかけ、後押し、つまり正しい知識と安心感を与えてくれたからではないでしょうか。

大切なのは「人のつながり」による連携プレイです。実は、人のつながりをつくるのが健康づくりの原点であり、健康づくりはある意味「まちづくり」でもあるのです。

## 特定健診の極意

### その1 病院での検査と同じだと思わず

「病院にかかっているから安心」というのは大きな間違い！  
 病院での検査は、その病気を治すために行うもの。  
 病気にならないために行う特定健診とは目的が違います。

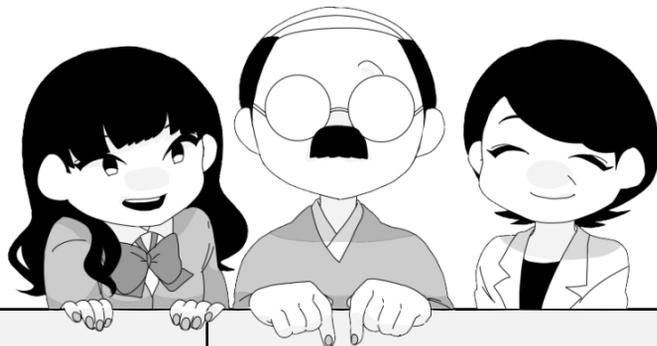
### その2 自分の体の声を聞くべし

1年目の健診には、「発見」が。  
 2～3年目の健診には、「変化」が。  
 4～5年目の健診には、「傾向」が。  
 健診結果には、自分の体からのメッセージがつまっています。  
 じっくりと目、耳を傾けてみましょう。

### その3 健診の受けっぱなしは許さん

自分の体の声が聞こえたら、普段の生活を振り返ってみましょう。  
 健康管理のプロ、保健師や管理栄養士が、あなたの生活習慣を見直すお手伝いをします。

# まだまだ間に合う 今年の健診



## ① 集団健(検)診

いつ	どこで	どんな
9月2日(金)	ふれあいかん	特定健診(無料) 肺がん検診(220円) 大腸がん検診(560円) 胃がん検診(1,010円) 前立腺がん検診(560円) 肝炎ウイルス検査(900円)
9月5日(月)	中央公民館	
9月26日(月)	川内体育館	
9月27日(火)	市役所本庁舎	
9月28日(水)		
9月29日(木)		
10月23日(日)	下北文化会館	
10月26日(水)		
11月8日(火)		

※9月2日・29日は乳がん検診(790円)、子宮頸がん検診(670円)も行います。

## ② 個別健(検)診

ご自分の都合に合わせて健(検)診日を予約の上、医療機関で受けられる健診です。

【実施する健(検)診】

特定健診・後期高齢者健診(無料)  
子宮頸がん検診(1,010円)

※ 健(検)診を受けるには受診予約が必要です

申し込み先 むつ市健康推進課  
電話:22-1111  
内線(2575、2573)

健(検)診を受けてむつ☆健康  
マイレージポイントをゲット  
するのじゃー!



## 寸劇サークル「たんぽぽ」について

「健康知識や情報をわかりやすく市民に伝えたい」という思いから、むつ市むつ地区保健協力員あゆみの会による『健康寸劇サークル』が平成9年11月に発足しました。

当時からむつ市の健(検)診受診率は決して高くなくまずは、“健(検)診の受け方を寸劇でわかりやすく、市民にお伝えしていこう” “身近な方々から健(検)診を受けてもらおう”と

**「I LOVE FAMILY～とっちゃんの説得～」**の台本を作成しました。

このほか

禁煙推進劇**「山田家の食卓 一禁煙は愛一」**

**「もしも 家族に 認知症のおばあちゃんがいたら……」**

などの寸劇もあり、公民館まつりや様々な場所で上演しています。



お問い合わせ先  
むつ市健康推進課  
電話:22-1111  
内線(2575、2585)