

ひらつか



心臓の異常を調べる心電図検査

(医師が必要と判断した場合だけ)

特定健診って何をするの？

血圧を測定



(医療機関によっては電子の血圧計を使用)

身長・体重を計測し、BMI(体格指数)を算出



肺がん検診を同日受診



(医療機関によって同日にがん検診も受けられる)

目には見えない 体の変化を知る

令和7年度の市こくほ特定健診や市がん検診などが始まっています。健康だと思っても体の変化は目に見えないところで起きています。自分の健康状態を確認して、病気の予防や早期発見につなげましょう。

＼ 年に1度の健康チェック ＼



目次

1～4面…**特集** 年に1度の健康チェック…令和7年度の健康診査などが始まっています。早期発見・予防のために、特定健診やがん検診を活用する方法などを紹介します。

4～7面…募集・お知らせ・健康と福祉

8面…「ひらつかTopics」「市長コラム」
広報ひらつかのPDF版は市ウェブからご覧いただけます。アプリ「マチイロ」や「Catalog Pocket(10言語対応)」からも最新版がご覧いただけます。

年に1度の健康チェック

食事や運動などの生活習慣が発症に深く関わる生活習慣病。日本人の死因の上位を占めるがん・心臓病・脳卒中も含まれます。多くは自覚症状がなく、目に見えないところで進行してしまいう危険があります。早期発見・予防のために、特定健診やがん検診をうまく活用しませんか。

こくほ特定健康診査は保険年金課 ☎72-7266・がん検診は健康課 ☎55-3700

継続受診で健康効果をアツプ

「自分では気付きにくい生活習慣病のリスクを、自分の力で改善できる段階で見つけられるのが、特定健診です」と話すのは市保険年金課の保健師、相原歩さん(下写真)。「受けたことがない方も健康に自信があつて受けていない方も、健康状態を正しく知る第一歩にしてもらいたいと思っています」と続けます。



健康維持で医療費半減

勤め先の社会保険などに加入している40〜74歳の方は、毎年、定期健康診断などを受ける機会があります。同じよ

うに、平塚市国民健康保険市国保)に加入している方(35歳の方を含む)が受けられるのが、市こくほ特定健診です。身長・体重、腹囲、血圧など、一定の項目を検査します。

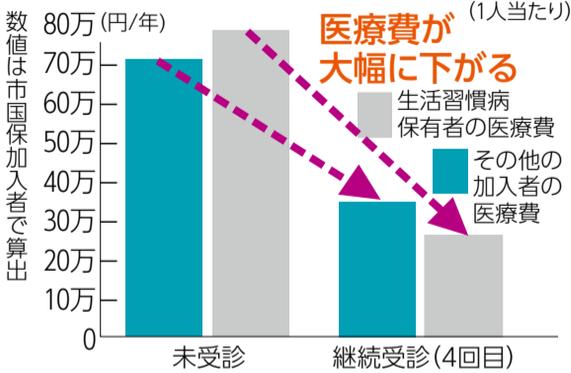
市こくほ特定健診で検査するのは、全21項目(貧血検査・心電図・眼底検査の3項目は医師が必要とした場合だけ)

表① 継続は数値に表れる

生活習慣病のリスクを判断する全ての検査項目を比較すると…

検査項目	新規受診者 (過去5年受診なし)	継続受診者 (過去5年で1回以上)
特定健診の数値で異常が見られた人の割合(R5年度分)		
腹囲/BMI	36.8%→32.7%	28.6%→24.7%
血糖/血圧	9.5%→7.9%	8.4%→5.7%
中性脂肪	3.6%→2.1%	全て継続が低い

グラフ① 健診の受診回数と医療費の差



相原さんは、「健診で生活習慣病の発症リスクがあると分かっていた時は、自分の体のために生活習慣を見直すチャンスです。せっかく受けた健診を活用してください」と力を込めます。その機会をうまく活

自力で改善のチャンス

市こくほ特定健診は、実施医療機関に予約すればかかりつけ医でなくても受けられます。市の受診勧奨や医療機関による患者さんへの呼び掛けなどの効果もあり、受診率は

受診する人増えてます

「加齢によって体は知らないうちに変化しています。治療が必要になる前に、病気の発症リスクに気付くための健診です。見た目では分からない体の変化を毎年確認していくことが、未来の自分のためになります」。

用してもらうために、特定保健指導(右下囲み)があります。生活習慣の改善による予防効果が大きく期待できる方に向けた指導です。指導には生活習慣病の発症リスクがある方が対象の「動機づけ支援」

と、リスクが高い方が対象の「積極的支援」があります。「指導といっても厳しい目標を強要するようなものではありません。健康づくりの専門家と一緒に日常生活を振り返ります。アドバイスをもらいながら、無理なく続けられる目標と計画を立てられます」

習慣見直す良いきっかけ

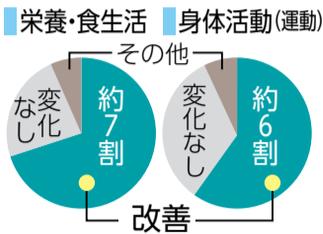
市特定保健指導では、個別相談で保健師や栄養管理士らと一緒に健診結果を確認し、食事や運動習慣を見直して自分に合った生活改善プランを立てます。生活習慣病の発症リスクの高さによって支援内容が変わります。「動機づけ支援」では原則1回の面接で、専門家と目標・計画を立て、3カ月以上経過してから状況を確認します。よりリスクが高い方が対象の「積極的支援」では、1回目の面接で専門家と目標・計画を立て、目標達成に向けて3カ月以上継続したサポートが受けられます。サポート体制は各市国保・社保によって変わります。



昨年度の健診結果から市の「動機づけ支援」の対象になった相原陽子さん(写真右)。指導を受けるのは今回が初めてです。普段から食事に気を付けている相原さんは、健診結果をきっかけに、指導される前から運動習慣を変えていたそう。「健診結果を前年と比べてみて、運動不足だと感じました。ちょうどステッパーでの運動を始めたところだったんです」と話します。面談では、漠然と測っていた体重は曜日・時間を決めて測ることにしたり、無理のない1日の運動の計画を立てたり、「専門家にアドバイスをもらって、かしこまらずに続けられる計画を立てられました」と相原さん。「結果を報告すると思うと、計画を実践するきっかけになります。薬を飲むのが苦手なので、病気にならないように今からできることを続けていきたいです」と目標を語ります。



グラフ③ 支援で改善を実感



取り組む人は約2割にとどまっています。「特定健診と特定保健指導がセットだと認識している方は少ないように思います」と相原さん。指導の案内を郵送しても反応がない方に電話をする、「忙しい」の他に「自分で試していることがあるか

ら、来年の特定健診の結果もダメだったら、来年受けてみる」という言葉が返ってくることも多いそう。「自己流で頑張り過ぎてしまったり、偏った情報を基に体に負担のかかる方法を続けたりしてしまうことがあるんです」と危惧します。「指導を受けた方の多くが、栄養・食事や身体活動運動の習慣改善を実感しています(右上グラフ③)。すでに取り組んでいることがあつたら、ぜひ専門家にそれが自分法なのかを確認する機会にしてください」と呼びかけます。

早期発見でがん治療の負担を軽く

日本人の死因、第1位の「がん」。昭和56年以降、その順位はずっと変わりません。重い自覚症状をきっかけに見つけたがんの治療は、時間・費用がかかるだけでなく、完治するのが難しい場合もあります。市健康課の保健師、門脇かほりさん(右下写真)は「がん検診は、症状がないうちに、隠れているがんを発見しようとする検診です。年代に合った適切な検診を受けることは、将来的にさまざまな負担の軽減につながります」と話します。



がんり患率が増え始める30、40歳代は、まさに働き盛り。仕事や子育てが忙しいなどの理由で、自分の体のことを後回しにしてしまう方もいるのではないのでしょうか。平塚市のがん検診の受診率は県内でも低く、乳がんと胃がんの検診では、県の平均の約半分になっています。

がん検診を受けやすく

各がん検診の対象年齢は、り患率(左グラフ④)などを基にした国の指針で決められています。乳・大腸・胃・肺の

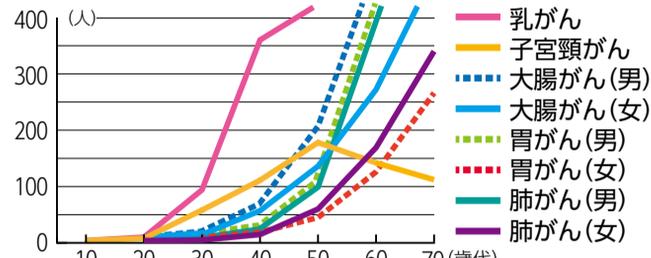
このような状況から、市は令和5年度から乳がんと胃がん検診の内容などの見直し(左表②)を市医師会とともに

検診の結果、精密検査が必要になると、医師や保健センターから精密検査連絡票が渡されます。がんを早期発見するために受けた検診でも、忙しさをそのままにしたり、実際にかんが見つかるのが怖くなったりして、精密検査を

精密検査を受けましょう

進めてきました。門脇さんは、「令和7年度から、受診する上でハードルになっていた、乳がん検診での視触診や、内視鏡による胃がん検診の年齢上限などをなくしました」と説明します。乳がん検診の視触診を敬遠する声は、市民からも多かったそう。「今回の見直しは、少しでも受診のきっかけになったらと思います」と期待を込めます。

グラフ④ 年代別のがんり患率 (人口10万人に対する全国推計値)



令和2年国立がん研究センターがん情報サービス「がん登録・情報」を基に健康課で作成

表② 受診しやすい内容に変更

検診	対象など → R7年度から変更
子宮頸がん	20歳以上の女性
乳がん マンモグラフィ検査	40歳以上の偶数年齢の女性 → 40歳以上の女性 視触診が必須 → 視触診なし
胃がん	バリウム検診は40歳以上の方、 内視鏡検診は50～68歳の方 → 内視鏡の年齢上限なし
大腸がん・肺がん	40歳以上の方
前立腺がん	40・45・50・55・60歳の男性

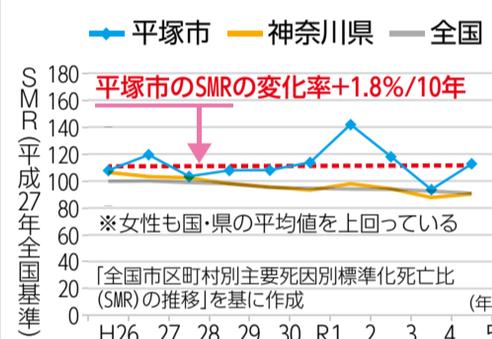
受診費用は集団検診と医療機関での検診で異なります。詳しくは、市ウェブをご覧ください。社会保険などの扶養に入っている方で、健康診断にがん検診が含まれていない方も受けられます。

4面上段 特定健診・がん検診の予約方法などを紹介

体の異常にいち早く気付くための特定健診とがん検診。これからの元気に過ごすため、年に1回、健康状態を知る時間を大切にしませんか。

受けない人がいるそうです。医療技術が進み、がん全体の死亡率はゆるやかに減少しつつあります。しかし、大腸がんの死亡率に注目すると、国・県が減少しているのに対し、平塚市は平均を上回っています(右グラフ⑤)。大腸がん検診は、市のがん検診の中では受ける方が多いです。ただ、精密検査が必要な方たち、約4割の方からは受けたという報告が届いています。門脇さん。直接、死亡率と関連しているかは定かでないと言います。がんは気付かないうちに進行してしまいます。大腸がんに限らず、自分のために精密検査を受け、早期発見・治療につなげましょう」と呼びかけます。

グラフ⑤ 大腸がんによる死亡率(男性)



標準化死亡比(SMR)とは
年齢構成の違いの影響を除いて死亡状況を表す、地域を比較するために用いられる統計指標。全国を100とし、100より大きい場合の死亡率は全国より高いと判断され、100より小さい場合は全国より低いと判断される。

元気に過ごすための体のメンテナンス



平塚市医師会 坪井医師

市こくほ特定健診と市がん検診の実施医療機関である、坪井医院の坪井秀夫院長に話を聞きました。同医院では六つの市がん検診のうち、大腸・肺・前立腺の検診をしています。

特定健診もがん検診も、自分では気付けない異常を無症状の段階で見つけるための検査です。生活習慣病のリスクや早期がんは放置してしまうと、命に関わる場合があります。早期発見でがん治療を始められたら、5年後の生存率(5年生存率)も高くなります。

例えば、大腸がん検診(便潜血検査)で陽性になって見つかる大腸がんのうち、約半数は早期がんのため、完治が期待できる場合が多いです。しかし他臓器への転移など、進行してからの治療になると、5年生存率は20歳未満に低下してしまいます。便潜血検査は簡単な検査なので、特定健診と併せて受けるのがお勧めです。

自分に必要な検診を受けましょう

特定健診は一通りの項目をみれず検査できるので、患者さんには1年に1回、受けるように勧めています。加齢とともに体は変化してくるので、同じ生活習慣で数年前は問題がなくても、現在大丈夫かは自分で判断できません。また、受けるべきがん検診は、年齢や性別、生

活習慣の他、自分や家族のり患歴などによって変わってきます。がん検診は、対象年齢になったら全ての検診を受けなければいけない、とは言いません。ただ、家系でり患している人がいる、または年代でり患率が高いがんなどは、リスクを考えて対象の年齢になったら、推奨されている間隔で受けておくことを勧めます。

今年から年齢上限がなくなった、内視鏡での胃がん検診は若いうちに1度は受けておくといいですよ。内視鏡はバリウムよりも精度が高い検査ができます。胃がんのリスクを高める重要な因子であるピロリ菌感染を持っているのか分ければ、定期的に受けるべきかを自分で把握できます。

健康で長生きしてほしいから

だんだんと健康寿命が延びてきました。90歳を超えても元気な方が多いですね。人生の中で長い期間、治療し続けるのは身体的・経済的負担が大きくなってしまいます。特定健診やがん検診は、体のメンテナンスの時間です。生活習慣の改善で予防できるのが一番ですが、薬を使うなどして改善できるならそれでもいいんです。深刻な状態になる前に気付くことが大事です。定期的なメンテナンスが何かのきっかけになるはずですよ。

健康診査で体の状態を確認しましょう

①～③は12月31日(水)まで、④⑤は令和8年3月31日(火)まで。実施医療機関に直接、申し込んでください。①②⑤は令和7年5月末に郵送したお知らせをご覧ください。

また市民税非課税世帯の方は、保健センター(東豊田448-3)で発行する、㊟保健事業受診者負担金免除承認書の提示で無料。④⑤は70歳以上の方や③の対象者からも無料です。

①市こくほ特定健康診査 40～74歳または35歳になる市国民健康保険の被保険者。マイナ保険証・資格確認書・有効な保険証のいずれかと、お知らせと一緒に郵送した受診券。

②後期高齢者健康診査 後期高齢者医療保険制度の被保険者。マイナ保険証・資格確認書・

有効な保険証のいずれか。

③生活保護受給者らの健康診査 健康保険に加入していない40～74歳で、次のいずれかの方。㊟生活保護を受けている㊟中国残留邦人等および特定配偶者支援給付を受けている。

㊟は生活保護受給者証㊟は本人確認証。

④肝炎ウイルス検診 40歳以上で肝炎ウイルス検査を受けたことがない方。マイナ保険証・資格確認書・有効な保険証のいずれか。1,200円。

⑤成人歯科健康診査 40・50・60・70歳の方。お知らせと一緒に郵送した受診券。1,000円。

㊟ ①②は保険年金課㊟72-7266

③～⑤と㊟は健康課㊟55-2111

がん検診はウェブ予約が便利

受診できる項目・実施医療機関の一覧など、詳しくは市ウェブや4月に全戸配布したパンフレットをご覧ください。

集団がん検診 右の2次元コードから予約できます。



個別医療機関でのがん検診

集団がん検診のウェブ予約が難しい方は、受診したい医療機関に、あらかじめ電話などで確認の上、直接、申し込んでください。

㊟ 健康課㊟55-3700



売却物件 一部建物などの解体条件付きです。旧四之宮公民館の敷地(四之宮3-2548-1)・建物(四之宮3-20-26)・宅地。工業地域。土地は1604.57平方メートル。参考価格は1億6100万円。入札日時 7月31日(木)午前10時入札開始。入札参加に必

市有地を一般競争入札で売却します

応募 6月23日(月)～7月22日(火)に、市ウェブや各公民館・図書館、本館6階の都市整備課㊟21-8783などにある応募用紙を、直接、同課へ。

募集 旭地区の住居表示を検討します。任期は、10月1日(水)から2年間。次の条件を全て満たす方2人(選考)。①市内に1年以上在住②10月1日時点で高校生を除く18～75歳で、市の他の付属機関などの委員でない③過去に同委員の経験がない④年2回程度平日に開く審議会に出席できるなど。

市住居表示審議会の市民委員

募集

- 応募のある記事は事前に応募が必要ですが
- 必要事項は郵便番号・住所・氏名(ふりがな)・電話番号です
- メールの場合、㊟以下に、city.hiratsuka.kanagawa.jpを付けてください
- eは、電子申請システム(イ-カナガワ(e-kanagawa))。右の2次元コードからもアクセスできます
- 市役所への郵便物は、〒254-8686平塚市役所〇〇課で届きます
- 市役所の開庁時間は、午前8時30分～午後5時です

応募方法



応募方法は右側

木造住宅の耐震相談会 昭和56年5月31日以前の旧耐震基準で建てられた木造住宅の耐震化を、建築士に相談できます。耐震改修工事の補助上限額を上乘せした、市の

応募 6月23日(月)から、e

学校給食献立ワッキング教室 学校給食で人気のメニュー「りっちゃんサラダ」などを作ります。7月24日(木)・25日(金)、午前10時～午後1時。学校給食センター(田村9-23-1)。小学校5年生～中学生、各日20人(先着順、市内在住の方を優先)。エプロン・三角巾・マスク・筆記用具。300円。

応募 7月3日(木)～17日(木)に、市ウェブや本館4階の資産経営課㊟21-8763にある申込書などを、直接、同課へ。

要な書類など、詳しくは市ウェブをご覧ください。

就活応援相談 「面接で緊張してしまう」など、就職活動の悩みを相談できます。キャリアコンサルタントや産業カウンセラー、精神保健福祉士など、就労支援のプロが支援します。7月1日、29日の火曜日、午前10時～11時・午後1時～2時・3時(各回50分)。勤労会館(追分1-24)。15歳～49歳の就労を目指す方または家族、各回3組(先着順)。

電話で、県西部地域、

補助制度なども説明します。 7月25日(金)午後1時30分～2時30分・3時30分(各回1時間)。本館3階302会議室。市内木造住宅の所有者・居住者、各回5組(先着順)。

電話で、建築指導課 20-8860へ。

湘南ひらつか花火大会を盛り上げよう

チケット購入やクラウドファンディングで花火大会を応援しませんか。花火大会は8月22日(金)午後7時から、湘南潮来(相模川河口)で開きます。荒天の場合は24日(日)に延期します。

■チケット販売

7月1日(火)午前10時から、チケットぴあで販売します。予定価格4,000円～2万円。

■クラウドファンディング

7月1日～31日(木)に募集します。目標金額は100万円です。目標金額に達しない場合でも、打ち上げ費用の一部として活用します。寄付金控除が受けられます。詳しくは、市ウェブをご覧ください。

㊟ 湘南ひらつか花火大会実行委員会事務局㊟35-8107



真夏のトワイライトコンサート

元宝塚歌劇団月組のトップスター古城都さん(写真左)と、息子で俳優の本郷壮二郎さん(写真右)が出演します。親子でトークと歌を披露します。



8月3日(日)午後6時～8時。旧横浜ゴム平塚製造所記念館。60人(先着順)。3,500円。

応募 6月21日(土)午前9時から、必要事項を、往復はがき・メールまたは直接、〒254-0041浅間町1-1旧横浜ゴム平塚製造所記念館㊟35-7114㊟yokan7114@outlook.jpへ。