

## あなたに役立つ! 特定健診

多くの市町村や事業所で、特定健診の始まっている季節です。

特定健診とは、40歳から74歳の方を対象に生活習慣病のリスクを確認するための健診です。治療中(内服中)の方も年1回の特定健診を受けましょう。

健診の結果、生活習慣病の発症リスクが高いと判定された方には、保健師や管理栄養士などの専門スタッフが特定保健指導を行い、生活習慣を見直すサポートが受けられます。

健診の実施主体は、加入されている健康保険によって異なります。

市町村国民健康保険の方は、各市町村です。企業にお勤めの方は事業者健診と共に行われていることもあります。

詳しくは、ご自身が加入している健康保険の医療保険者からの通知等を確認いただくか、各医療保険者までお問合せください。

特定健診・特定保健指導を、ご自身の健康づくりに役立ててください。



### ホームページ 特定健診・特定保健指導について

URL <https://www.pref.chiba.lg.jp/kenzu/seikatsushuukan/tokuteikenshin.html>

お問い合わせ ご加入の健康保険の医療保険者へ

千葉県健康福祉部健康づくり支援課 TEL 043-223-2405

## 手軽な運動+10(プラステン)はじめてみませんか

+10(プラステン)とは、今よりも10分多く体を動かすことです。

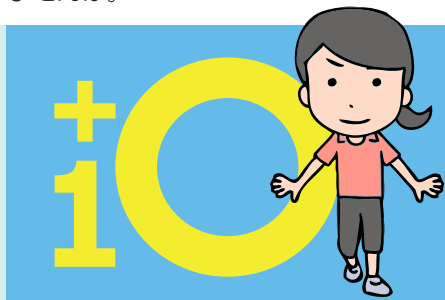
1日の身体活動量が10分多くなると、死亡・生活習慣病・がん・ロコモティブシンドローム・うつ・認知症の発症のリスクが3.2%減少することが明らかになっています。

また、千葉県では、働く世代を中心に、日常生活における歩数や運動習慣のある人が少ない傾向です。仕事や家事の合間でも手軽にできる運動+10をはじめてみませんか。

### <運動の例 片足立ち>

- ①姿勢をまっすぐにして立ちます。
- ②床につかない程度に片足をあげて、1分保持します。
- ③左右をかえて①②を行います。

※転倒しないよう、必ずつかまるものがある場所でおこなってください。  
※大腿骨頭に加わる負荷の総量は、53分間の歩行と同等と計算されています。



このほかにも、ラジオ体操や、エレベーター・エスカレーターのかわりに階段を使うことも手軽に身体活動量を増やすことに効果的です。

### ホームページ +10(プラステン)

URL <https://www.pref.chiba.lg.jp/kenzu/kenkouken/sintaikatudou/plus10.html>

お問い合わせ 千葉県健康福祉部健康づくり支援課 TEL 043-223-2405

## 梅毒の患者が増え続けています!



### 【千葉県の状況】

千葉県では、2011年以降、梅毒の患者数が年々増え続けています。2019年の報告数は144名で、感染症法が改正された1999年以降で過去最多となった2018年からは減少しましたが、依然患者数の多い状況が続いています。その特徴として、感染者の約70%は男性ですが、若い世代の報告が増えており、女性では、過半数が20歳代でした。

### 【感染経路】

主な感染経路は、感染している部位と粘膜や皮膚との直接の接触です。具体的には、性器と性器、性器と肛門(アナルセックス)、性器と口の接触(オーラルセックス)などが原因となります。

### 【症状等】

初期(感染後数週間～数か月)には、感染部位にしこりが生じるほか、体全体に赤い発疹が出ることがありますが、治療を行わなくても消えることがあります。

しかしながら、治療しないまま数年経過すると、心臓や血管、脳などに病変が生じて、死亡することがあります。

また、妊婦の感染では、胎盤を通じて胎児に感染し、早産、死産、新生児死亡、奇形が起こることがあります(先天梅毒)。



### 【予防方法】

コンドームの適切な使用は、梅毒だけでなくHIV等の性感染症にも有効ですが、100%予防できるとの過信は禁物です。

### 【治療】

気になる症状がある場合は、性的接触を控え、早めに医療機関を受診しましょう。なお、一般的には、処方された薬を内服することで治療しますが、状態によって治療期間等が異なるため、医師の指示に従いましょう。

また、一度感染したとしても再感染することがあります。パートナーも感染している場合が多いため、一緒に検査を受け、感染していた場合には、一緒に治療を行うことが大切です。

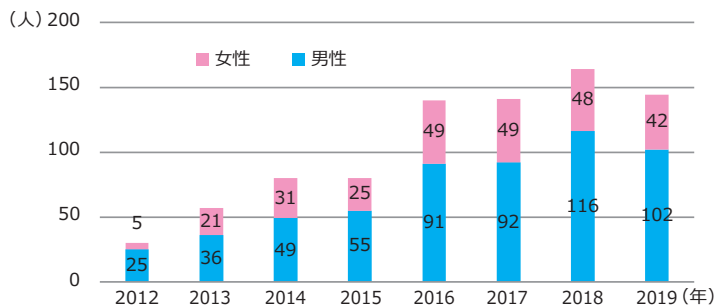
### 【検査を受けましょう】

梅毒やHIVなどの性感染症は、感染に気づかない場合が多くあります。

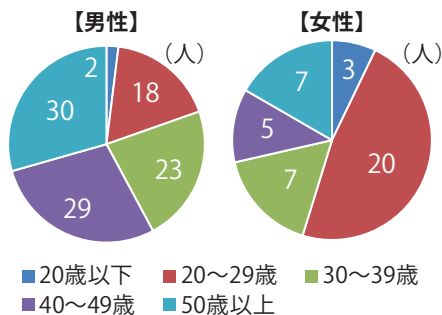
県の健康福祉センター(保健所)では、無料・匿名で梅毒、HIV、クラミジア、B型肝炎、C型肝炎の検査を同時に受けることができますので、お気軽にお問い合わせください。



【千葉県梅毒患者発生状況】



【2019年千葉県患者年齢群別情報】



お問い合わせ 千葉県健康福祉部疾病対策課 TEL 043-223-2691