



健診でメタボ発見！！

内臓脂肪の蓄積により、さまざまな病気が引き起こされた状態を「メタボリックシンドローム（内臓脂肪症候群）」と呼びます。特定健診では、腹囲やBMI（体重÷（身長）²）など、さまざまな検査項目結果からメタボを診断します。腹囲やBMIなどが基準値を超えたからといって、健康体から一転し、病気になるわけではありません。しかし、メタボは「生活習慣病の前触れ」ともいわれ、この状態を放置すると、糖尿病、高血圧症や脂質異常症など、治療が必要な病気に。さらには、がん、心臓病や脳血管疾患など命にかかわる病気に発展する心配があります。

①おねがい
生活習慣病は、時に死に至る恐ろしい病気。これらを未然に防ぎ、改善するための健診が「特定健診」です。
最悪死に至る生活習慣病 特定健診で予防、改善
人は誰でも、自分が好きなときに好きなだけ食べたり、飲んだり、寝たいと思うものです。しかし、こういった不健康な生活を送っていると、内臓脂肪が増えメタボになります。すると、糖尿病や高血圧症などの生活習慣病になってしまうことも。これらの病

Check 小林市の特定健診受診率

	21年	22年	23年	24年	25年	目標値
受診率 (%)	18.5	18.5	19.7	22.5	25.6	60

※受診率 (%) = 受診者数 / 対象者数

健診はどうして大切なの？

気の多くは、自覚症状はなく進行していきます。そして最悪の場合は、心筋梗塞や脳卒中など死にいたる病気を発症する場合があります。
特定健診はこれら生活習慣病を予防、改善するための健康診断。病気になる前に、自分の体の異常を、いち早く発見し、生活習慣をどのように変えた方がいいか知るためにも、必ず受診しましょう。



ほけん課 課長 脇村 一也

厚生労働省が定める、市町村の特定健診の受診率の目標値は60%です。市では、過去5年間で徐々にですが受診率が上がってきています。しかし、それでも平成25年度の受診率は25.6%と目標値の半分にも満たない状況です（上の表を参照）。
病院で治療を受けると、個人負担分と保険税などでまかなわれています。その保険税は、保険加入者全員が納めているものです。ひとりひとりの医療費が多かかると、保険税も多く必要になり、「保険税の増税」といった形で跳ね返ってきます。だからこそ、一人でも多くの人が特定健診を受

診し、病気を予防することにより、医療費を抑えることが大切なのです。
無料化と未受診世帯の訪問で受診率向上へ
そこで市では、受診率を上げるために、今年度から新たに、2つの取り組みを行っています。
1つ目は、自己負担金の無料化。昨年度までは、受診するために自己負担として千円必要でしたが、今年度からは、無料で受診できるようにになりました。
2つ目は、未受診世帯への訪問。平成20年から25年までの6年間に1度も受診していない人約6300人のうち、今年度2500人のご自宅を訪問し、特定健診の説明をしています。今後、3年間で未受診者すべてのご自宅を訪問したいと考えています。
まだ受けたことがない人は、自分自身の健康のため、大切な家族のため、ぜひ受診してください。

ほけん課長に話を聞きました

行っ得！受け得！！
受診料が無料に

生活習慣病は自覚症状がなく進行する恐ろしい病気。これを予防し、改善するのが特定健診です。あなたの大切な家族、恋人、友人たちのために。まずは、自分の体の状態を知ることから始めてみませんか。



特定健診とは…

生活習慣病といわれる糖尿病、高血圧症や脂質異常症は、最初は症状がなくても心筋梗塞、脳卒中などの重大な病気につながります。特定健診は、メタボリックシンドローム（単にメタボ）に着目してこれらの病気のリスクの有無を検査し、リスクがある人の生活習慣を改善していくための保健指導を受けてもらうことを目的とした健康診査です。40歳から74歳の国民健康保険の被保険者と被扶養者が対象で、腹囲、BMI、血糖値、血圧などの項目を診査します。

「ばあば、お母さん、じいじ、ばあば、受けよう健診。」

ちゃんと健診に行つてね

実際に特定健診を受診するためにはどうすればいいのか。受診のために必要な流れを説明します。

黄色の封筒が届いたら 集団か個別を選んで受診

5月ごろ、ほけん課から特定健診の対象者に黄色の封筒が送られています。同封されている受診券には有効期限などが書かれているので確認しましょう。

診と医療機関などで行う個別健診を選ぶことができます。集団健診は、日時と場所を確認し、健康推進課に電話で予約してください。個別健診は、同封の医療機関一覧を参考に、直接医療機関に申し込んでください。受診当日は受診券と保険証を忘れずに持っていきましょう。

集団健診は、今年度の日程は、全て終了したので今から受ける予定の人は、個別健診を受診してください。

結果が悪くても大丈夫 生活習慣改善手伝います

健診の結果、メタボによる生活習慣病のリスクが高いと判定された人には、特定保健指導の案内が送られます。特定保健指導では、保健師・栄養士が生活習慣を見直すサポートしますので、ぜひ受けてください。

Check 特定健診の流れ(個別健診)

1 まずは、申し込み

届いた案内を読んで、医療機関に予約してください

2 特定健診を受診

特定健診では、腹囲、BMI、血圧、血糖、血中脂質、肝機能、腎機能などを検査

3 結果が届く

診断結果と、特定保健指導の判定が届きます

4 特定保健指導の申し込み

メタボによる生活習慣病のリスクが高いと判定された人には特定保健指導の利用券が届きます。説明をよく読み申込ください

5 特定保健指導を受ける

生活習慣の問題を見つけ、目標を決めて生活習慣の改善にチャレンジしましょう

受診しない理由トップ6

Q 受けない理由は何ですか？

回答者数 3,133 人

1	病気の治療中	27.4%
2	忙しい	24.9%
3	希望する日時と合わない	17.7%
4	健康だから	16.6%
5	面倒くさい	13.3%
6	費用が高い	12.1%

平成22年度「特定健診に関するアンケート調査」(ほけん課)より

受けない理由は人それぞれ。 それでも健診を受けてほしい

◆病気の治療中

治療中でも症状のない病気まで発見できるとは限りません。

◆忙しい

あなたの体はたった一つ。「あのとき受診していれば」と後悔しないために健診に行きましょう。

◆希望する日時と合わない

日時が決まっている集団健診、医療機関での個別健診があります。自分ご都合に合わせて、好きな方を選んでください。

◆健康だから

健康な人でも、油断は禁物。生活習慣病のほとんどは自覚症状がありません。まずは特定健診で自分の健康状態を確認しましょう。

◆面倒くさい

特定健診は、年に1回たった半日。病気が発症してから後悔しても遅いのです。

◆費用が高い

今年から受診料は無料です。この機会に、ぜひ受診してください。

げんきで長生きしてね!

愛する人や大切な家族のために。まずは、自分の体の状態を知ることから始めてみませんか。

まずは体の状態を知ることから始めてみませんか

健康なときは、「自分は大丈夫」と思い込み、病気の話を聞いても他人事のように感じてしまいます。しかし、好ましくない生活習慣を続けていると、自分でも気づかない

うちに体はむしろまわっていき

特定健診を受けて、「異常があった」、「早く受診しておけばよかった」と後悔する人は少なくありません。「忙しいから」、「面倒くさいから」、「健康だから大丈夫」と自分の体と向き合うことを避け続

けていると、大切な健康を取り戻せるチャンスを逃してしまいかもしれません。だからこそ、早めに自分の体の状態と向き合い、生活習慣を見直してほしいのです。

中ノ神さんは、健診を受ける理由を「孫の行く末を見守るために健康でいたいから」と話しています。自分だけでなく、家族や恋人、友人などあなたの大切な人のために。まずは特定健診を受けて、今の自分の体の状態を知ることから始めてみませんか。



受診者に話を聞きました

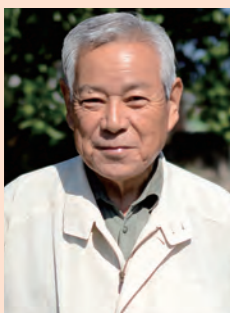
孫の行く末を見守るためにも健康でありつづけたい



真方
なかのかみ よしお
中ノ神 芳夫さん

若いころから、野球やソフトボールなどの運動をしていました。病院にもほとんど行ったことはなかったので「自分は健康だろう」と思っていました。そんな中、友人に誘われて特定健診を受診。検査の結果、数値に軽い異常がありました。それから、食生活の改善、特にお酒の量を減らすことやジョギングなどの運動を始めました。毎朝、5時半に起きて運動しているので、早寝早起になり気持ちのよい生活ができています。私には5人の孫が居るので、彼らの行く末をみるためにも、これからも毎年受診して、健康で長生きをしたいです。

健康だと思っても分からない 早めに知り改善することが大切



堤
あさくら ひろおみ
朝倉 博臣さん

数年前にたばこをやめたことがきっかけで、体重が増えてきていました。体には特に異常はありませんでしたが、生活習慣病などの話を耳にして不安な気持ちがあったので、特定健診を受診しました。自分では健康だと思っても年を重ねると分かりません。私自身、健診で数値が思わしくなく、発病すると重症化しかねない状態であることを知りました。それから、特定健康保健指導に参加し、食事や運動などについて学び実践。体重は徐々に減り、数値も正常になってきました。健康のためには悪いところを早めに発見して、改善することが大切だということが分かりました。