

Point

受診率は保険税率に影響します

平成23年度小林市の受診率

19.6 パーセント ※県内市町村で最下位

宮崎県の平均

29.8 パーセント

小林市の特定健診受診率は、19.6%と宮崎県内で最下位。かなり深刻な現状です。

病院で治療を受けると、自己負担以外は保険税でまかなわれます。その保険税は、加入者全員が納めているもの。一人一人の医療費が多ければ、その分、保険税も多く必要になり、「保険税の増額」といった形で、わたしたちの身にはね返ってくるのが考えられます。

脂肪が増えて腹囲が大きくなり、血圧、血糖値や脂質が上がって、メタボになります。しかし、この時はまだ、自覚症状はありません。この状態を放置すると、糖尿病や高血圧症、脂質異常症などの治療が必要な病気が発症。さらには、心臓病や脳卒中などの深刻な生活習慣病になり、最悪の場合、寝たきりや重い障害、死亡に至ることもあります。

Point

メタボリックシンドローム（メタボ）

1 内臓脂肪型肥満

腹囲が男性85cm、女性90cm以上
もしくはBMIが25以上
※ BMI = 体重(kg) ÷ (身長(m))²

プラス

2 血圧高値 高血糖 脂質異常

うちいずれか2つ以上



interviewee

西諸医師会理事
小林市国保運営協議会委員
前田内科医院 医師
のひろし
矢野裕士 さん

健診で将来は変えられる

医師に聴く

特定健診は、生活習慣病対策に有効であると考えます。

生活習慣病とは、生活習慣がその発生に深く関わっていると考えられる病気の総称です。そして、メタボリックシンドロームとは、内臓肥満に関連して起きる病気の一群で、生活習慣病の大きな一因です。具体的には肥満に、高血糖・高血圧・脂質異常のうち2つ以上を合併した状態をいいます。この状態を放置する

と、日本人の三大死因であるがん、心臓病、脳血管疾患など命にかかわる重篤な病気になる心配があります。幸い命を取り留めても、重い障害を背負うことになり、本人や家族にとって大きな負担となります。これらの疾患は前ぶれもなく突然発症することが少なくありません。ですから、自覚症状がない、不調は感じないからといって安心はできません。そういう人こそ、健診は自分の健康状態を確認する好機といえます。健診を受けるのではないかと見つけると悪いところが見つかるのではないかとというネガティブな考えの人もいるようです。しかし、そうでしょうか。例えば、日本人の糖尿病は予備軍を含めると2200万人とされまていますが、発症する10年前には既に体内で好ましくない変化が始まっているといわれています。それなのに発症するまで気づかないのは、自覚症状がないからです。発病してから後悔するのではなく、早い段階で異常に気付けば、生活習慣を見直すことで改善できるのです。

「将来は変えられる」という前向きな考えで、積極的に健診を活用してはいかがでしょうか。

意外と知らなかった
特定健診

特定健診は、生活習慣病を予防、改善するための健康診断です。生活習慣病の前触れともいわれるメタボリックシンドローム（単にメタボとも）に着目し、腹囲、体重、血液や尿などを検査します。その結果によって、生活習慣を見直すサポートやアドバイスが行われます。

対象は、40歳から74歳の国民健康保険の被保険者。実施時期は平成25年1月末までとなっています。

放っておくと怖い
乱れた生活習慣

人は誰でも、自分が好きな時に好きなだけ食べたり、飲んだり、寝たいと思うもの。しかし、欲に任せて不健康な生活習慣を送っていると、大きな病気を患う可能性があります。

食べ過ぎ、運動不足、喫煙などが積み重なると、内

【特集】特定健診

ずっと一緒にいたいから

「いつまでも健康でありたい」みんなが抱く願い。それは、自分のためでもあり、周りにいる大切な人のため。健康ブームはその表れでしょう。では、自分の健康状態はご存じですか？ 体重や体脂肪は自宅で測れても、体の中身はわかりません。そのために、健診はあります。「もっと早く健診を受けていれば」そう後悔する前に。今号では、特定健診をおススメします。



孫の「花ちゃん」を抱き上げる上床善郎さん。生きがいである孫が増え「まだまだ長生きしなきゃ」



interviewee
平成 20 年から特定健診を受診している
おおきこひでき 大迫秀樹 さん (55)

受診者に聴く
特定健診から健康への喜びとやりがいを実感

特定健診が始まった5年前から受診しています。私は、大した病気もせず、病院とは無縁の生活を送っていました。初めは、面倒くさいと思う一方で、毎日、好きなだけ飲食していたので、「何か病気が見つかったら」という怖さもありました。

受診した結果、数値が異常なところが見つかり「このままでは病気になる」と注意されました。そして、保健師さんの指導を受講。食事の改善と、それまで全くしてい

なかった運動に取り組みました。大好きな焼酎も休肝日を設け、野菜も三食摂るように。おかげで、1年間で10kg痩せました。健診から体調が良くなることを実感でき、喜びとやりがいを持っています。

今年、2人目の孫が生まれて楽しみも増え、今後も健康でいたいと思っています。仕事は忙しいですが、集団検診は近くの公民館で行われるので、行きやすいと思います。これからも健診を受診して、健康を保てるようにしていきたいです。

Point 受診しない理由トップ6

Q 受けない理由はなんですか？

回答者数 3,133 人

27.4% 病気の治療中

24.9% 忙しい

17.7% 希望の日時と合わない

16.6% 健康だから

13.3% 面倒くさい

12.1% 費用が高い

平成 22 年度「特定健康診査に関するアンケート調査」(小林市福祉保健部ほけん課)より

大切な人のために 健診会場へ

忙しい毎日の中で、私たちは自分の健康から目をそらしてしまいがちです。しかし、「忙しい」、「面倒くさい」、「このくらい平気」と自分の体と向き合わず、いつか大切な健康を失ったとき、その後悔は計り知れません。そのとき、自分だけではなく、愛する人、大切な家族まで悲しませることになったら。

だからこそ、自分の健康のことを考えてほしいのです。特定健診で自分の体を知り、今より改善し、もっと健康になるチャンスは今しかありません。

大切な人たちとずっと笑顔で過ごすために。まずは、健診会場に行ってみましょう。

受けない理由は人それぞれ。それでも受けてほしい特定健診

市では、特定健診を受けない理由を調査しました。

理由1 病気の治療中
治療中でも症状のない病気で、気まで診療中に発見できるとは限りません。

理由2 忙しい
もし病気になるってしまったら、治療に必要な時間は、健診の比ではありません。

理由3 希望の日時と合わない
日時が決まっている集団

健診や医療機関での個別健診もあります。(費用は同じです)

理由4 健康だから
生活習慣病のほとんどは自覚症状がありません。特定健診で自分の健康状態を確認してはどうですか。

理由5 面倒くさい
特定健診は、年に一回たった半日で終わります。病気が発症して後悔してからは遅いのです。

理由6 費用が高い

特定健診にかかる費用は原則1,000円。病気になる、多額の治療費がかかります。

お腹が気になるあなたも大丈夫。健康になるための5つのステップ

まずは黄色い封筒を確認しましょう

ほけん課から、対象者に黄色い封筒が送られます。同封されている受診券には、有効期限などが書かれていますので、必ず確認しておきましょう。

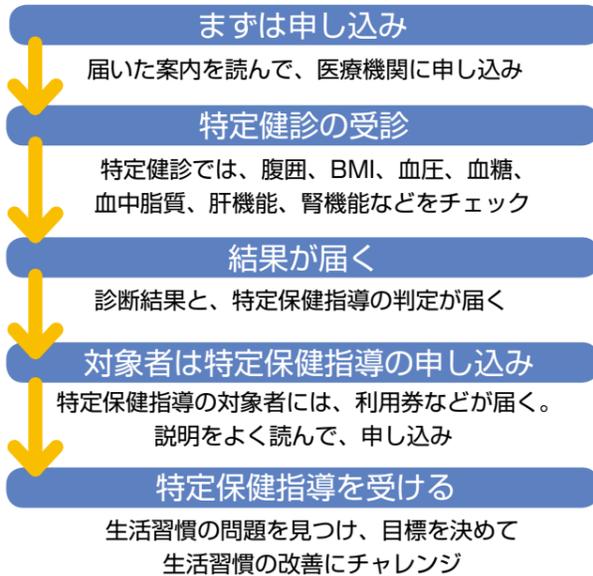
健診は、各地区で行う集団健診か、医療機関などで行う個別健診を選ぶことができます。集団健診を受診する際は、日時と場所を確認し、健康推進課へ電話で予約。個別健診は、同封の医療機関一覧を参考にして申し込みください。

受診当日は、受診券と国民健康保険被保険者証を持っていきましよう。

特定保健指導で生活習慣を見直そう

健診の結果、メタボによ

Point 特定健診の流れ



特定健診の案内が入っている封筒

特定健康診査の対象者には、案内や利用券などが入った、黄色い封筒を5月に送っています



保健師に聴く

みんな明るく健康であってほしい



interviewee
福祉保健部 ほけん課 保健師
すえなが まい こ 末永麻衣子 さん

私たち、保健師は、皆さんが健康で明るい毎日を過ごせるように、さまざまな取り組みをしています。特定健診もその一つで、その結果の説明や、改善が必要な人へのアドバイスも行っています。

各地区で行っている集団健診では、後日、結果の説明も行っています。その際に、生活習慣の問題を見つけ、一緒に食事の改善方法や運動への取り組みを考えます。過去の5年間の結果も見ることができるので、自分の体の変化まで知ることができ

忙しいからと、健診を受けずにいて、体の異常を感じてからでは遅いこともあります。そうなる前に、治療費もかかたり、付き添う家族も大変です。みんなで明るく過ごすために、健康はとても大切。ぜひ受診して、自分の健康を見直すきっかけにしてください。