

最近、  
お腹まわりが  
少し気になる…

いやいや  
健康には  
自信がある

# 特定健診の すすめ

そんな皆さんすべてに受けてほしいのが特定健診。  
あなたの生活習慣に病の危険因子が潜んでいるかもしれないかも。特定健診ではこの危険因子を早期に発見し、生活習慣の改善をすることができます。知っておきたい特定健診のツボについて、医師の先生にお話を聞きました。



いな内科・循環器科  
ひろみ  
新名洋美先生

内臓脂肪を落とすため、運動や食生活など生活習慣の改善を支援するのです。

## 大きな利点は『支援と診察』

特定健診の結果、生活習慣病のリスクの高い方は特定保健指導を受けることができます。保健指導の対象者には、リスクにあわせた動機付け支援・積極的支援などの利用券が送付されます。

積極的支援では個別面接などが行われ、保健師や栄養管理士などの指導のもと目標を立てて生活習慣の改善を行います。どう改善されたかを6カ月後に保健師や栄養管理士と一緒に振り返ります。

## 知らないと損をする健診の話

健診を受けないと保険料が上がる  
40歳から75歳未満の国民健康保険加入者の方を対象とした特定健診。串間市での特定健診の受診率は4年間で平均20%台を推移しており、国の定める受診目標の65%を大きく割っています。

特定健診の受診率が低いと、後期高齢者支援金（75歳以上の方が使った医療費に対し、串間市国民

健康保険加入者一人ひとりが負担するお金）の負担金が増額されてしまうのです。  
ところが特定健診を受診すると…

- ①健康維持につながる
  - ②医療費の出費が抑えられる
  - ③全体の受診率が上がれば保険料の増額を避けることができる
- と多くの利点があるのです。

## 知って得する健診の話

そもそも、特定健診とはどのよ

うな健診なのでしょうか。市内でいな内科・循環器科を営む新名洋美先生にお話を聞きました。

「内臓脂肪があると血圧や血糖、中の脂肪が高くなります。すると動脈硬化や糖尿病、脳卒中などの生活習慣病になるリスクが高くなる。逆にいうと、内臓脂肪を落とせばリスクが減るわけです。特定健診ではこのように、やせることでメリットを受ける人たちを引き出すことが目的なのです。そして

## 検査結果はあなたの『健康住所』

特定健診を毎年受け昨年の結果と今年の結果、さらに数年間の結果を比べることで、自分自身の健康状態を認識できる機会になります。受診者の皆さんが健診結果をどう活用したらよいか、アドバイスをお聞きしました。

「特定健診の重要な検査項目である『腹囲・血圧・血糖・脂質』の4つは、自分の『健康に関する住所』だと思ってください。『腹囲は○cmで血圧は△△・下が□□。血糖は○○で脂質は△△』と皆さんが数値を言うようになると思います。そして自分の今の健康住所は健康地域内だとか、昨年より危険地域寄りになったなどを毎年確認していただければと思います」

いかがでしたか、特定健診の話。今年のあなたの健康住所、知りたくありませんか。今年も特定健診を必ず受診しましょう。

●問い合わせ先 医療介護課 医療保険係 ☎72-03333

## 特定健診のおしらせ

### ◎期間

6月1日～11月30日

### ◎検査内容

身体測定、身体診察、血液検査、血圧測定、尿検査、腎機能検査、貧血検査、心電図検査

### ◎自己負担額

1,300円

### 【今年度からの特典】

- ①がん検診と同時受診可  
日曜日にがん検診（集団検診）と同時

に実施（4回）します。

### ②40歳には無料クーポン券発行

40歳の節目者（今年度41歳になる方）に無料で健診を受けられる「40歳無料クーポン券」を発行します。

### ③説明会参加で割引あり

健診開始前に各地区で開催する「健診前説明会」に出席された方（国民健康被保険者）に割引クーポン券（300円）を発行します。



「積極的支援で指導を受けると勉強になりますよ。人は指摘なり注意なりを受けるとずっと記憶に残りますから（笑）。すると日々の生活の中で食事や運動に気を配るようになる。この小さな積み重ねが5年後10年後の健康に必ず効いてきます。このほか動機付け支援というものがあり、健康を守るための有益な情報を提供してもらえますよ」

昨年度からは、特定健診に『心電図と貧血』の検査項目が加わり内容も充実しました。健診では、医師の診察を受けられることも大きなメリットです。

「特定健診はメタボの危険のある人を早期に発見できるだけでなく、基本健診の部分が大きなウエイトを占めています。なので偶然診察時に甲状腺がんや心臓弁膜症が見つかった例もありました。あくまで、付随したものですけどね。診察を受けるということの利点は大きいでしょう。だから、すべての人に健診を受けてほしいですね」