

特定健診を受診して 健康と家計に 優しい暮らしを



がんや心臓病、脳卒中、糖尿病に代表される生活習慣病。その大きな要因は内臓脂肪です。内臓脂肪の蓄積が高血圧・高血糖・脂質異常などの危険因子を増やし、恐ろしい病気を引き起こします。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。特定健診を受診して、健康管理と医療費削減に役立てましょう。

【森田和弘さんのデータ】

- ◆年齢：55歳 身長：168㎝
- ◆保健指導の期間：平成20年10月～平成21年4月

	指導前	指導後(増減)	現在
体重(kg)	71.0	66.1(-4.9)	66.2
腹囲(cm)	88.0	80.5(-7.5)	82.0

*現在=平成23年6月(特定健診受診時)

特定健診受診対象者の皆さん、健診はお済みですか。まだ：という方。厳しい暑さを乗り切るためにも特定健診を受診し、体調管理に役立てましょう。串間市では40歳～75歳未満の国民健康保険加入者、そして75歳以上の

後期高齢者医療保険の加入者の皆さんを対象に、郵送にて特定健診受診のご案内をしています。健診の期間は6月から11月30日まで(後期高齢者は2月29日まで)となっています。特定健診を受診し、保健指導の

と生活習慣を改善、見事減量に成功した森田和弘さん(福島地区・木代在住)に話を伺いました。やせて楽になりました。平成20年度から始まった特定健診。この年の8月、森田さんは送られてきた案内を見て、早速健診に出かけ

ました。| 健診に行くきっかけは森田さん 仕事に就いているときは年に1度、職場の健康診断を受けていましたが、退職してからは機会がなくて：そこに受診券が送られてきたので行きました。自分からはなかなか行かないですから。| 結果はいかがでしたか森田さん 腹囲が88㎝で、保健指導の対象になりました(笑)| どんな指導を受けましたか森田さん まずは、自分で目標を立てることから始まりました。体重は5㎏落とすとか、腹囲は80㎝まで絞るとかですね。| 自分のペースで減量ですね森田さん そうです。保健指導というと厳しいイメージですが、全く違いました。おまけに、指導は無料でした。| 指導の内容は森田さん 体操やストレッチを教わりました。あと：食事の適量ですね。それまでは、あきらかに食べ過ぎでした。指導後は、食事の量を減らし腹8分目でやめ、バランスよく食べるを心がけました。もちろん酒量も控えました(笑)

「医療費の抑制につながります」

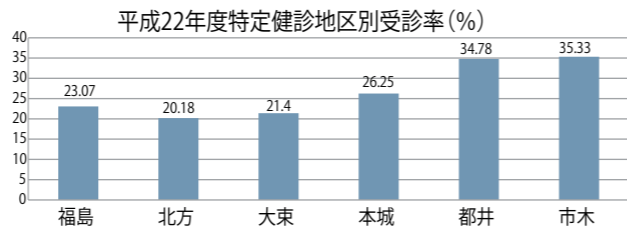
特定健診
担当者に聞く

- Q. 特定健診は国保加入の40歳～75歳未満の方と75歳以上の方が対象ですが、病気治療中の場合は受けなくていいですか。
- A. いいえ。ぜひ受診してください。病気で治療通院中の方や定期的に検査を受けている方、そして自覚症状のない方や若くて元気という方も含めてすべてが対象です。
- Q. 串間市ではどのくらいの方が健診を受けているのですか。
- A. 過去3年間の市全体での受診率は20%台を推移している状況です。ちなみに、昨年度の地区別受診率は、右下の表のとおりです。
- Q. 受診率は半数以下ですね。
- A. 国の定める目標受診率は65%ですから、かなり低い数値です。この受診率が今後の国保税に大きな影響を与えてしまいます。
- Q. 受診率が低いと国保税が上がるといえることですか。
- A. そうです。平成24年度の特定健診受診率がこの目標に達しないとペナルティが課せられます。
- Q. どんなペナルティですか。
- A. 国保などの医療保険が負担している後期高齢者医療保険への支援金が増額されるのです。結果として、国保税を

上げなくてはならなくなってきます。Q. では、多くの方に特定健診を受けていただきたいですね

A. はい。多くの方が、特定健診を受けることで、国保税増額を回避できるのです。今年度からは検査項目に『心電図』と『貧血検査』が加わり内容も充実しました(国保加入の40才～75才未満の方のみ)。ぜひ、健診を受診して、自分のからだのチェックをしてみてください。そして、必要に応じて保健指導を受けることで、医療費や国保税を抑えましょう。

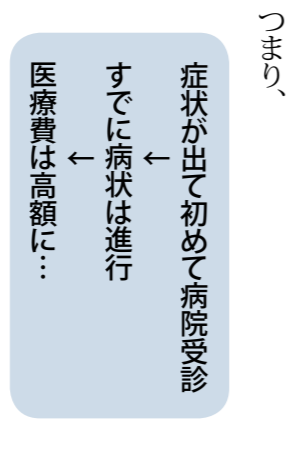
※特定健診の期間は11月30日まで



— 減量成功後、体調は森田さん 体がすごく楽になりました。以前はもう、座っているだけで苦しかったですから。| 現在も体型を維持していますね森田さん 保健指導が終わって2年以上経ちますが、ほぼ維持しています。気をつけていることは、こまめに体を動かすことですね。| 今年の特定健診は森田さん もちろん受診しました。平成20年から毎年かかさず受診しています。検査の数値も安定していますし、体調もいい。年1度の受診を続けることで、体調の変化が分かるので、必ず受診することになっています。

ました。1ヵ月に200万円以上の医療費を払った件数は28件。このうち、心臓や脳などの血管病によるものが14件と全体の半数を占めています。この14件の中で、特定健診を受けていた方は、なんとたったの2人。ほとんどが未受診という結果でした。つまり、

森田さんの話、いかがでしたか。皆さんも特定健診を受診して生活習慣を改善しませんか。上手に健康を手に入れましょう。| 串間市でも生活習慣病が問題に：平成21年度、串間市の40歳～75歳未満で死亡した方の死因別割合を見てみると、1位はがんで全体の40.3%。次が心疾患や糖尿病など生活習慣病によるもので26.8%となっています。



最悪は死に至る、ということになりかねません。だからこそ、自覚症状がないうちに健診を受け早期発見・早期治療につなげることが大切なのです。危険因子を早期発見し、生活習慣の改善をすることが結果として、医療費減につながります。

健康でいるということは、家計にもやさしいということなのです。●問い合わせ先 医療介護課 医療保険係 ☎72-0333 内線517