

INTERVIEW



保健衛生課保健予防係
上村裕美子 保健師

病気の進行は待ったなし
健診で変わる意識と身体

4年前に60代女性が初の健診を受けて、血液検査で高血糖が分かり、糖尿病治療を始めました。内服をしながら、食生活の改善と毎日の散歩を続けた結果、今でも腎臓や網膜などの合併症はでていません。「健診前は自覚症状がなかった。健診を受けて良かった」と話をされ、仕事も続けながら毎日を過ごされています。病気の進行は待ってくれません。早期発見が大切です。年に一度の健診で。

町では、40歳以上の人を対象とした特定健診を行って、「メタボリックシンドローム」（内臓脂肪症候群）の早期発見と、生活習慣病の予防に力を入れています。

メタボリックシンドロームは、内臓の周りに脂肪を蓄えた人が▽高血圧▽脂質異常▽高血糖▽を2つ以上もっている状態です。主な原因には、運動不足、食生活、喫煙、飲酒などの生活習慣が挙げられます。

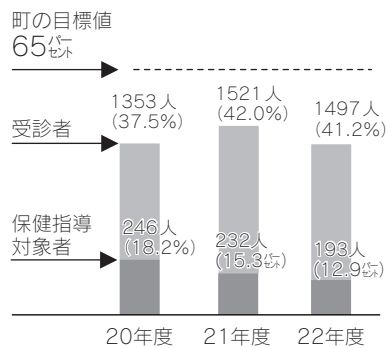
7月に実施した特定健診では、受診した924人に対して異常が無かった人はわずか9.4割（87人）。以外の23.8割（220人）は、高血糖、脂質異常、肝機能異常など身体の変化が指摘され、治療や精密検査が必要と診断されています。

生活習慣病は、早期発見と早期治療が大切です。今は軽度でも、状態が悪化すれば、動脈硬化を進行させて、心臓病や脳卒中などの命に係わる病気を引き起こす危険性があります。

特定健診の結果から生活習慣病と判断された人には、「動機づけ支援」「積極的支援」の保健指導を行います。町の保健師や栄養士と一緒に生活習慣を見直す方法を話し合います。自分ができる範囲で行動目標を立てた後、運動や栄養の指導を受けながら、6カ月後に健康状態や生活習慣の効果を評価します。特定保健指導は、身体に無理のない範囲で支援を繰り返し行い、健康な心身を取り戻すためのお手伝いといえます。

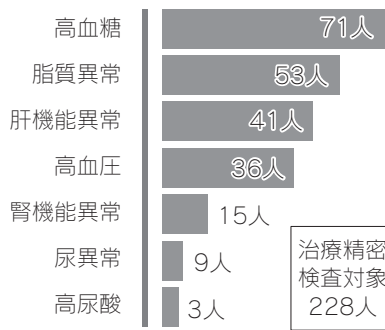
身体は、年齢、生活習慣、環境などによって常に変化を繰り返しています。だからこそ、特定健診を毎年受けることで、身体の状態を正しく理解して、生活習慣を振り返ることが大切なのです。

特定健診の受診率



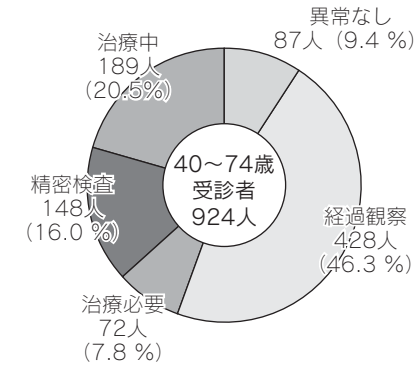
特定健診の受診率目標値を65%に設定しているが毎年40%前後と伸び悩んでいる。

特定健診で要治療・要精密検査



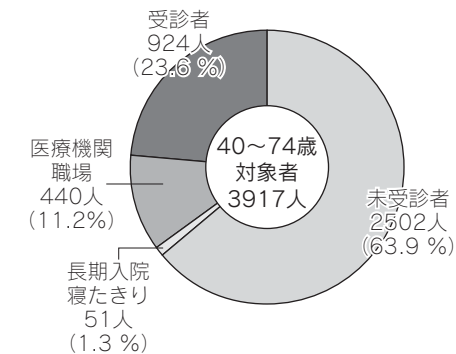
健診を受診したからこそ、今、治療や精密検査が必要な箇所が的確に発見された。

特定健診の受診結果



健診受診者の4人に1人が生活習慣病による身体の変化で治療や精密検査が必要と診断された。

特定健診の受診状況



健診受診率は23.6%と伸び悩み、医療機関や長期入院を除く未受診者は60%以上にも上る。

問

保健センター（保健衛生課保健予防係）
☎282-11602

「特定健診」と「がん検診」の二次健診を受け付けます
年に一度は「生活習慣病」の確認を

二次健診を11月に実施

種類	対象	検査	料金
特定健診	国民健康保険加入で40～74歳以下	①問診 ②身体計測 ③尿検査 ④血液検査 ⑤血圧測定	1000円
後期高齢者健診	後期高齢者医療保険加入の75歳以上	⑥眼底検査⑦診察 ⑧心電図検査 ※⑦⑧は特定健診のみ	800円
子宮がん検診	20歳以上の女性	問診、子宮頸部細胞診	1500円
乳がん検診	30歳以上の女性 40歳以上の女性	問診、視・触診、超音波検査 問診、マンモグラフィ	2000円 1500円
大腸がん検診	40歳以上	便潜血検査	700円
肺がん検診		問診、胸部X線検査	800円
前立腺がん検診		問診、血液検査	1680円
胃がん検診		問診、胃部X線検査	2000円
肝炎検査		問診、血液検査	700円
腹部超音波検査	※前立腺がん検査は男性。肝炎検査は未受診者が対象	超音波検査	2000円

7月の一次健診で受診できなかった人を対象に、二次健診を行います。特定健診のほか、後期高齢者健診、各種がん検診、各種検査も受診できます（右表）。

生活習慣病に心当たりのある人、健康に自信がある人も、年に1度の健診で安心のチェックを。受診希望の人は9月16日曜日から28日曜日まで保健センターへお越しください。

▶健診日程 11月11日曜～13日曜
24日曜を予定
▶健診時間 7時～12時
▶健診場所 保健センター

町の台所事情は「やや不健康」？

問 町民保険課保険係

☎282-1113

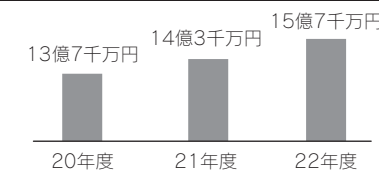


Column

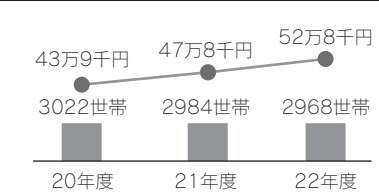
国民健康保険（国保）の加入者が病院など医療機関に受診した後、町が医療機関へ支払う保険給付費が年々増えています。平成22年度は約15億7千万円、前年度よりも約1億4千万円増えています。費用を世帯あたりで計算すると約53万円にも上ります。

保険給付費は国保加入者の保険料などが充てられ、今後も医療費が増え続ければ保険料値上げも予想されます。財政状況からも一人一人の健康意識と管理が必要です。バランスある食生活、適度な運動、そして年に一度の特定健診。自分の身体、家庭の医療費、町の財政に優しい健康づくりが求められます。

保険給付費の推移



国保世帯当たり医療費の推移



国保世帯は町全体で約4割を占め、近年は減少傾向にある。一方で、保険給付費や世帯当たり医療費は増加に転じている。日頃の健康管理、特定健診での健康確認が重要と考えられる。



●保健センター

昭和61年4月落成。町民の健康増進や疾病予防を目的に設置。健診をはじめ、健康相談、教育、訪問、予防接種を行う保健予防の砦。