

自分に勝つこと

ほんだ さちこ
本田 幸子さん（滝尾・63歳）



保健指導を受けて「体重が減り、体が軽くなりました。ウエストは20㌢も減りました。血圧も今は安定しています」と話してくれた本田さん。毎日、1日の食事メニューと歩数、血圧を必ず記入し続けているそうで「なんでも続けることが大事です。忙しい中でも時間を作って週1回健康サークルにも楽しく仲間と参加しています」と笑顔で話してくれました。

本田さんは、4年前に特定健診でメタボに該当し、特定保健指導を受けたことをきっかけに、生活習慣が大幅に改善されました。

- Q 健診は毎年受けていますか？
A はい。毎年受けています。受けていたおかげで早く血圧の異常が見つかりました。
- Q 健診を毎年受けている理由は？
A まだまだ、健康でいたいからです。健診を受けることで、病気になる前に気づいて改善できます。
- Q 健診を受けて良かったと思うことは？
A ただ健診を受けるだけでなく、メタボの勉強や保健指導などに参加することができたことです。
- Q 健診を受けて生活にどのように変化がありましたか？
A 元旦以外は必ず1日1万歩以上歩くようになりました。また、食事は生野菜から必ず食べています。

本田さんの1日を 教えてもらいました。	
23時00分	就寝
22時30分	軽い運動・血圧測定
21時30分	入浴
20時30分	1日の食事と歩数を 手帳に記入
19時30分	夕食
18時30分	帰宅
12時00分	昼食
6時40分	出勤
6時15分	朝食
5時00分	ウォーキング
4時30分	起床

『町一健康家族を目指そうよ！』

御船町の特定健診受診率は43%

町の特定健診受診率は43%（推定）という状況です。

今回、特定健診未受診者300人を対象にアンケートを行いました。

（平成25年3月実施・回答率44.3%）

目標は受診率65%

町では、特定健診受診率65%を目標にしています。

しかし、平成24年度は43%の人しか受診していませんでした。アンケートでは、特定健診やメタボリックシンドローム、生活習慣病の認知度はあっても、特定健診を受診していないことが分かりました。

また、健診を受けていない理由で「定期的に医療機関で受診している」「忙しくて受診できなかった」「健康に自信があり、健診は必要ない」との回答が多くありました。

「病院にかかっているから受けない」

病院の検査は、生活習慣を予防する検査でしょうか？病気を治療する検査ではないでしょうか？町の健診は、健康な生活を送るための予防内容になります。

「忙しくて受診しない」

忙しくて、健診を受けず

に生活を送っていると、生活習慣の見直しに気付かず、進行が早まり、悪化させてしまうことがあります。

「健康に自信があるので、健診は必要ない」

糖尿病や動脈硬化などの生活習慣病は、初期には自覚症状がない病気です。症状が無くても、からだの血管や臓器がサインを出している可能性があります。

40代の受診率は約20%
毎年特定健診で自分の健康を確認しましょう

特定健診は生活習慣病を早期に発見する健診です。初期症状がない生活習慣病を少しでも早く発見できるよう、毎年、特定健診を受診し、生活習慣病の予防、改善に取り組みしましょう。

●問い合わせ

町民保険課保険係

☎282-1113

健康いきいき推進課

健康推進係

☎282-1602



役場前に設置されたのぼり旗

体内の悪魔を見つけて 欲しいから 御船中 吉川 美帆	嫌がらず 未来のための 健康維持を 御船中 緒方 遥菜	健康診断 受けて分かった家族の病 早期発見が大切だ 御船中 本田 伊織	調べよう 自分の体 大切に 御船中 渡邊 穂奈美	大丈夫？ 早めに行こう 健康診断 御船中 田上 志織	食生活 バランスを整え 健康に 小坂小 江原 奈穂	もう一度 自分の生活 見直そう 小坂小 増永 大慎	お父さん おいしいお酒も ほどほどに 高木小 高田 健斗	バランスのとれた食事で 健康に！ 高木小 岡田 真依	私の健康 守ってくれるお母さん 自分の健康守ってる？ 木倉小 島田 理瑚	大笑い 笑う先には 病いなし 木倉小 松久保 康平	パパママに「孫見せたいから 健診に！」 滝尾小 竹本 莉於子	あのときに 行けばよかった 健診に 滝尾小 財津 英彰	健康を 保って一日 元気よく 七滝中央小 岩永 紫土
--	---	---	--	--	---	---	--	--	--	---	--	---	--