

【熱中症対策のポイント】節電下でも、適度に冷房を使用しよう。28℃設定でも扇風機の併用で体感温度を下げられます。

健康診査を健康管理に役立ててみましょう

暑い日々が続いていますが、皆さんは健康のために何かにかけていることはありますか？

- ・トレーニングやウォーキングなど、体を動かすこと
 - ・食べすぎ飲みすぎに気をつけ、バランスの良い食生活を送ること
- もう一つ大切なのが「健康診査」です。

そこで、今月と来月で健康診査について紹介していきます。

近年、糖尿病、高血圧症、脂質異常症などの生活習慣病が増えています。生活習慣病やメタボリックシンドロームは、自覚症状がないうちに進行します。体の異常を見つげるためには、毎年の健診がかかせません。いったん生活習慣病を患ってしまつと、日常生活に支障をきたすばかりでなく、医療費も高額となり、家計を圧迫します。健康診査はそうしたリスクも低くしてくれます。

今月では、現在行われている健康診査の中でも、「特定健診」について紹介していきます。

特定健診

メタボリックシンドローム（内臓脂肪症候群）に着目した健診です。

- ・40歳～74歳の方が対象です。
- ・「医療保険者」が健診を行います。医療保険には、国民健康保険、組合健保、政府管掌健康保険、共済組合などがあります。町国民健康保険に加入されている方は、町が実施します。社会保険等加入の方は、特定健診の受診方法などについて加入している保険者にご確認ください。なお、加入している保険者によっては、町が実施する健診を受診することができる場合もあります。

特定健診が始まった背景とは・・・

①医療費の増加

医療費の多くを占めるのは生活習慣を原因とする「生活習慣病」です。医療費の多くを占める生活習慣病には、心臓病や脳卒中などの循環器病、糖尿病とその合併症（特に人工透析など）があげられます。

②生活習慣病となる背景に、メタボリックシンドローム（内臓脂肪症候群）

メタボリックシンドロームとは、内臓脂肪による肥満の人が「高血糖」「高血圧」「脂質異常」という危険因子を2つ以上持っている状態をいいます。メタボリックシンドロームの状態になると、動脈硬化が急速に進み、心臓病や脳卒中、糖尿病の発病につながりやすくなります。

平成20年3月以前の健診は、個々の病気の早期発見・早期治療を目的にしたものでした。しかし、特定健診というメタボリックシンドロームに着目した健診を実施することにより、生活習慣病の改善が必要な方に対して、特定保健指導として食事や運動などについてアドバイスをし、生活習慣の改善を目指すことになりました。

特定健診の特徴は、40～74歳までの方を対象に加入する医療保険者が健診を行うこと、メタボリックシンドロームに着目して健診を実施し、個人の状態にあわせて保健指導を行うことです。※75歳以上の方に対しては、高齢者の医療に関する法律に基づき、「広域連合」が健診を行うものですが、実際の健診は町が受託し、実施して



います。

〜特定健診では、どんな検査をするのでしょうか？〜

＜特定健診検査項目＞

診察等

視診、触診、聴打診などを行います。

問診

現在の健康状態や生活習慣（飲酒、喫煙の習慣など）を伺い、検査の参考にします。

身体計測

身長、体重、腹囲を測り、肥満度の指標であるBMIも計算します。

血圧測定

血圧を測り、循環器系の状態を調べます。

血液検査

動脈硬化などの原因となる中性脂肪や、血糖値、貧血、肝臓、腎臓、心臓の状態などを調べます。

尿検査

腎臓、尿路の状態や糖尿病などを調べます。

心電図検査

不整脈や狭心症などの心臓に関わる病気を調べます。

眼底検査

眼底の血管を調べます。糖尿病による目の病気や動脈硬化の状態などを知ることができます。

特定保健指導とは

特定健康診査の結果から、生活習慣病を発症する可能性が高く、生活習慣の改善による生活習慣病の予防効果が多く期待できる方に対して、生活習慣を見直すサポートを行うものです。

保健指導対象者には、結果説明会があります。ぜひお越しください。

健康診査は、目には見えない体の状態や変化を知り、生活習慣を見直すよい機会です。自分の健康管理の原点として、体の状態を医学的にチェックする健康診査を、最低でも年に1度は受けましょう!!

来月号では、その他の健康診査（がん検診等）について紹介していきます。



平成23年度の健康診査について

7月から健康診査が始まっています。

健康診査には、集団健診と個別健診があり、どちらかを選んで受けることができます。集団健診希望でまだ申し込みをされていない方は、左記の日程で空きがありますのでお申し込みください。集団健診の日程が合わない方や、かかりつけの医療機関で受診したい方は、個別健診をご利用ください。

なお、6月末に各健診の対象者全員に、受診券（オレンジ色）を送付しておりますので、受診を希望する方は左記を参照にお申し込みください。

集団健診

▼申し込み方法 健康課成人健康係へ電話でお申し込みください。

▼日程、場所 定員に達していない日程は左表のとおりです。

〈集団健診日程〉

日にち	場 所
10月7日(金)	多功コミュニティセンター
10月12日(水)	いきいきプラザ
10月14日(金)	農村環境改善センター
10月15日(土)	いきいきプラザ
11月25日(金)	いきいきプラザ
11月26日(土)	いきいきプラザ
11月27日(日)	いきいきプラザ

個別健診

▼申し込み方法 直接町指定の医療機関（左表）にお申し込みください。

▼日程 7月1日～12月31日

〈町指定の医療機関〉

医院名（50音順）	電話番号
石 川 医 院	52-0100
小口内科小児科医院	56-2109
新上三川病院	56-7111
せんば 医 院	55-1500
竹澤内科医院	56-7007
藤 沼 医 院	53-7105
本 郷 台 医 院	57-1623
やの小児科医院	56-0280
山 崎 医 院	56-0211
やまだ脳神経外科クリニック	55-1340

※健康診査を受診する際は、「受診券」と「健康保険証」を忘れずにお持ちください（75歳以上の方には今年度から受診券を発行していないため、後期高齢者医療被保険者証のみをお持ちください）。

※国民健康保険以外（社会保険、組合保険等）の加入者、被扶養者は、加入している医療保険者から受診券を受け取ってください。また、受診券が町の健診で使用できない場合もありますので、特定健診の受診方法などについて加入している保険者に確認ください。

※75歳以上の方、非課税世帯及び生活保護受給の方は無料です。健康診査は、自分自身の健康をチェックする良い機会です。年に1回は健康診査を受診しましょう!!

▼問い合わせ先 健康課 成人健康係 ☎9133

【熱中症対策のポイント】のどが渇いていなくても、こまめに水分補給、塩分も忘れずに。