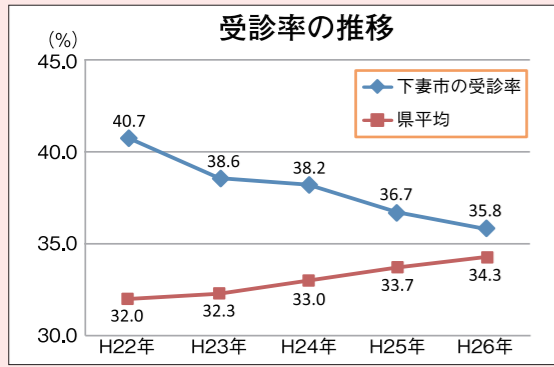


年に1度の健康チェック 『特定健診』を受けに行こう! 受けてますか? 早めが肝心! 健康診断

問い合わせ 保健センター ☎43-1990



■ 受診率が低い特定健診 (40〜74歳の方の健診)

下妻市の過去5年間の受診率は、県平均よりは高いものの年々減少しています。特に働き盛りの40代、50代の人の受診率が低い状況で、40代、50代の方は4人に1人しか受診していないのが現状です。

40代を過ぎると生活習慣病を発症する方が増えてくることから、「健診を受けていない」という方は、特定健診を受けて健康をチェックしましょう!

「国民健康保険」ご利用の皆さんへ

■ 市の集団健診は5月・6月・9月に集中して行います

市の特定健診の対象者には、4月末日頃までに『特定健診受診券』を郵送する予定です。日程は、平成28年度下妻市保健センター予定表またはホームページで確認してください。なお、国民健康保険以外の社会保険等に加入の方は、各社会保険等の実施する特定健診が受けられますので、会社等にお問い合わせください。

- 健診後は保健センターのスタッフがサポートします**
- 市の保健師や栄養士が結果に応じて支援します。
- ① 健診を受けた人に、気になる結果を説明します。(健診結果説明会)
 - ② メタボリックシンドロームの危険性が高い人や危険が出てきた方に、個別に案内をします。(特定保健指導)
 - ③ 「特定保健指導」の対象とならない人にも、結果に応じて重症化予防などを目的にサポートを行っています。

予防の第一歩は、体の「SOS」を見つけてね!

生活習慣病は、健康的な生活を続けていれば予防できる病気です。そして、生活習慣病予防のための『検査』が『特定

健診』は、生活習慣病の発症や、重症化を防ぐためにメタボリックシンドローム(内臓脂肪症候群)予防に重点をおいた健診です。

メタボリックシンドロームは、糖尿病や脂質異常症、高血圧などの疾患に深く関わることで分かっています。やっかいなことにこれらの疾患は、初期には自覚症状がほとんどみられないのが特徴で、自覚症状がないまま病状が進んでいきます。そう、「ある日突然」「運悪く」ではないのです。皆さん、自分の体は大丈夫と過信してはいませんか。

特定健康診査(特定健診)は、市民の皆さんが加入する健康保険が実施し、40歳から75歳未満のすべての人が対象です。会社員の方は、定期的に健康診断を受けている方が多い中で、自営業や主婦の方の中には「しばらく受けていない」という方もいるのではないのでしょうか。今月号では、「なぜ特定健診が必要なのか」を、受診者の声を含めて健診の大切さについて紹介します。

受診者の声



データを残して健康管理

山口 政志さん (44歳・下妻乙・峰)

30代の頃は仕事や子どもの行事が優先でした。妻が健診を受けていたのと、知人がガンにかかったのがきっかけで40歳から健診を受けるようになりました。自分は健康だと思っていても実際には血液検査でHbA1c(グリコヘモグロビン)数値が高く、気になっています。届いた結果をipadに画像で保存して管理しています。結果票が過去4年分と比べられるようになっていて、変化が見えるのがいいですね。少しでも数値を良くしたくて、玄米を食べるようにし、食事に気をつけるようになりました。子どもの行事には全部出たいので、家族のために健診を受けています。

健診は毎年の行事

早乙女 芳雄さん (65歳・下妻丙・大町)



大町地区は毎年9月が健診の月。昔から行くものと思って必ず受けています。90歳と88歳の両親がおり、両親より先に病気になるわけにいかず、健康には気をつけています。自分では元気なつもりでも、健診を受けてみると数値が良かったり、悪かったりする。気になる時は、健診後の結果説明会が保健センターであるので行っています。説明会で話を聞いて、毎日体重を計り記録するようにしました。最初は面倒だと思ったが、今では日課になっています。私の健康の秘訣は、毎年の健診と、時々ウォーキング、釣りをしたりしてストレスを溜めないことです。

健診を受けてからが大事です

健診は受診して終わりでも、結果を見て「喜ぶ」憂して終わりではありません。結果から見てくる体の「SOS」に着目し、自身の健康管理にいかに関用するかが大切です。結果が悪くても「症状がない」と放っておかずに、生活習

健診』です。健診は自覚症状がなく元気な若いうちから受けるという意識と習慣が大切です。

すでに治療中の方でも治療中の疾病以外の危険因子発見に役立つ場合が多いので、ぜひ活用してください。今以上に悪くしない、重症化しないよう心がけましょう。かかりつけの医療機関でも特定健診が受けられる場合がありますので、病院に確認してください。

下妻市で行う健診の対象者(平成29年3月31日現在の年齢)

対象者	保険証の種類	健診の種類
39歳以下	関係なし	市の基本健診
40~74歳	社会保険(本人)	加入保険組合で行う特定健診
	(家族)	加入保険組合または市の健診
	国民健康保険	市の特定健診/医療機関健診
75歳以上	後期高齢	市の基本健診

慣を改善することや、病院で精密検査を受けることが重要です。健診で体の健康状態を把握し、結果と生活習慣を照らし合わせて改善を行うなど自分の健康を守るために行動をしましょう。

有料広告欄

有料広告欄

有料広告欄

有料広告欄