



健康診査を毎年受診するのには

フケがあります!!

**生活習慣病はほとんど
自覚症状がないのが特徴です**

生活習慣病は普通の人、普通に生活していてもなってしまう恐れのある病気です。病状がかなり進行するまでは、ほとんど自覚症状がないのが特徴で、気付いたときには取り返しのつかない事態になっていることもあります。

事実、日本人の死因の約3分の2、国民医療費の約2分の1が生活習慣病が原因の疾病です。このままでは、生活習慣病が増加し続け、それに伴う医療費も増加し続けると予想されています。

生活習慣病を予防するには

それでは、生活習慣病を予防・早期発見するために、私たちができることは無いのでしょうか。

そのために非常に有効な手段が「健診を毎年受けること」なのです。

最近の健診では、特に生活習慣病の早期発見に重点がおかれていきます。高血圧・脂質異常・高血糖などは、重大な病気にかかわる危険因子

です。肥満に加え、これらの危険因子が複数あるメタボリックシンドロームは、動脈硬化を進行させ脳血管障害や心臓病、糖尿病などのリスクを急速に高めます。

**健康を維持するために
特定健診を受診しましょう**

とくに生活習慣病のリスクの高まる40歳以上75歳未満の人には、平成20年度より特定健康診査（以下特定健診）が始まりました。対象の年齢となる人は、それぞれ加入中の医療保険で特定健診を受けることができます。

当町でも国民健康保険の加入者を対象に特定健診を実施しており、平成22年度は3000人を超える人が受診しています。平成23年度も、より多くの人に受診していただけるように、対象者のいる世帯には4月中旬に特定健診のご案内を郵送します。

健康な人は、「健康だから受けない」のではなく「健康だから受ける」ことが重要です。そしてその「健康」を「維持」するために特定健診の受診をお勧めします。毎年1回、自分



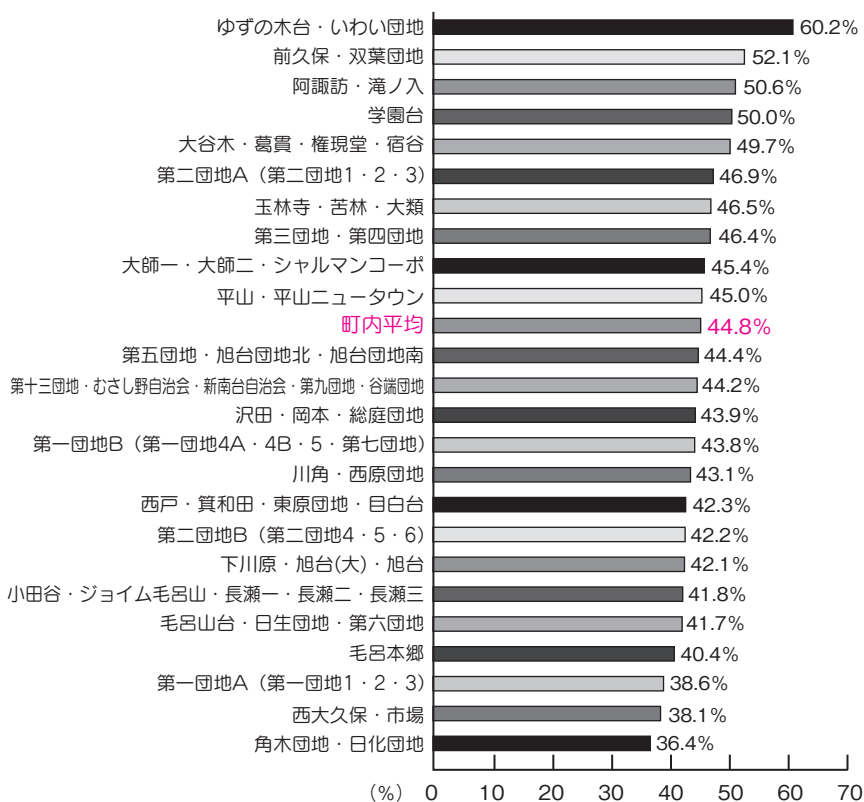
自身の体の状態を知るために受診することを「習慣」にしましょう。

また、健診結果を見て、異常値がないからといって安心しないでください。結果を保存し、翌年の結果と見比べてみてください。正常値範囲内であっても年を経ることに異常値に近づいているようならば要注意です。

**もしもメタボリックシンドローム
と判定されてしまったら**

健診結果から、メタボリックシンドローム（またはその予備群）と判断され、生活習慣病のリスクの高い人は、特定保健指導の対象となります。特定保健指導とは、医師や保健師などの専門家が対象者個々の状況に合わせて、生活習慣改善のためのサポートを行い、生活習慣病を効果的に予防することを目的としています。

平成22年度特定健診地区別受診率



右のグラフは平成22年度毛呂山町の特定健診受診率を町内の地区(町民レクリエーション大会の区割り)ごとに表したものです。

各地区の受診率は平成23年1月現在の値です。

今年度の毛呂山町全体の受診率は町が計画として定めた45%とほぼ同等の結果となりました。

しかしながら、国の定めによると

平成24年度末には特定健診受診率を65%まで上げることがうたわれています。

何よりも、まずはご自身の健康管理のため、健診を受けていただくことが大切です。

平成23年度特定健診の案内がお手元に届きましたら、ご自身の健康のためにも、ご面倒とは思わずに受診していただくようお願いいたします。

特定健診を受診するまで

対象者の世帯には、4月中旬に平成23年度特定健診の案内通知が届きます。案内通知の中に特定健診希望調査書が入っていますので、記入のうえ返送してください。

健診方法には、**集団健診**(町内の公共施設で日時を指定して受診する方法)と**個別健診**(町と契約した医療機関で受診する方法)があります。

集団健診

集団健診を希望した場合、保健センターから受診日時の決定通知が送付されます。その後、受診日のおよそ1週間前までに集団健診用受診券が郵送されます。その受診券を持参し、受診日当日に会場にお越しください。

個別健診

個別健診を希望した場合、後日、保健センターから個別健診用受診券が郵送されます。受診券が届いたら、町と契約している医療機関に予約をして、受診してください。なお、受診券の有効期限(12月24日)までに受診してください。

特定健診を受診してから

特定健診の受診後は、受診結果により情報提供、動機づけ支援、積極的支援の3つのグループに分かれ、各グループに合わせた特定保健指導が行われます。メタボリックシンドロームと診断された人(予備群の人を含む)には、継続的な保健指導を行うことにより、生活習慣改善のサポートをします。

保健センターでは、特定健診で対象となった人(動機づけ支援、積極的支援)に対し、特定保健指導を行っています。

問 保健センター ☎ 294-5511

11

