



今年の健診の予定はありますか？ 年1回の健康チェックをお忘れなく！

みなさん、年に1回は健康診査を受けて自分の健康状態を確認していますか？「仕事で忙しいから」「特に気になる症状はないから」といった理由で健康診査を後回しにしていませんか？

日本人の死亡原因は、がん・心臓病・脳卒中などの生活習慣病が半数以上を占めているといわれており、佐呂間町の死亡原因を見ても、全国と同様にがんや心臓病・脳卒中が上位を占めています。

死亡原因の大部分を占めているといわれている生活習慣病の多くは、血管の老化にかかる病気で、初期の段階では自覚症状がほとんどないことが特徴です。そのため、自分で気づかないうちに進行し、自覚症状が現れたころには悪化していて、ある日突然脳卒中や心臓病などの命にかかる重大な病気を発症するということも少なくありません。

このような事態を防ぎ、元気で長生きするためにも、毎年健康診査を受けて自分自身の身体の状態を知つておくことが大切です。

今回は、町が実施している特定健診についてお伝えします。

特定健康診査(特定健診)とは

40歳から74歳の医療保険加入者を対象とするメタボリックシンドロームに着目した生活習慣病予防のための健康診査のことです。

町が実施している特定健診は国民健康保険に加入している方が対象となります。

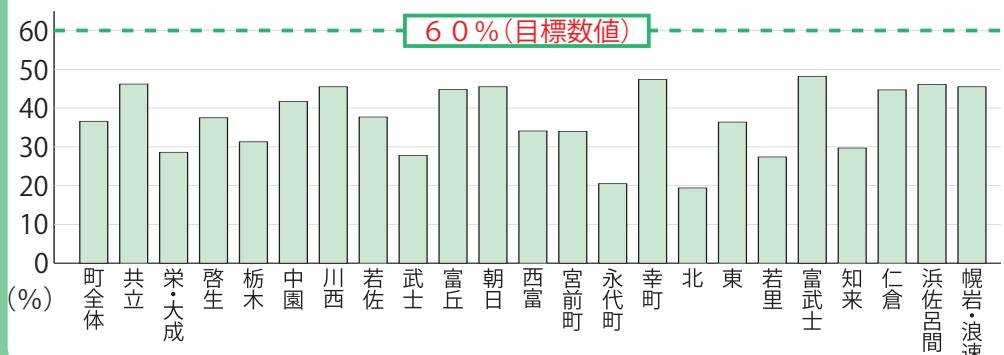
社会保険など国民健康保険以外の保険に加入している方はお勤め先などで健診について確認し毎年必ず受診しましょう。

特定健診受診率について

また、特定健診の結果に応じて生活習慣病のリスクが高かつた方には、保健師や管理栄養士がみなさんとの生活スタイルに合わせて食事や運動面での取り組みについて一緒に考え、生活習慣病の予防に向けて特定保健指導を行っています。

メタボリックシンドローム(メタボ)とは、お腹の周りに内臓脂肪が蓄積する内臓脂肪型肥満に加え、高血圧、高血糖、脂質異常の危険因子が複数重なった状態のことをいいます。軽度であってもメタボの状態を放置していると、血管がもろくなり「動脈硬化」が進行し、脳卒中や心臓病などの発症率を格段に高めます。症状が進行してしまった恐ろしいものですが、早期発見し適切な治療や生活改善することで、その後の生活への影響を最小限にすることができるため、健診を受け現在の健康状態をチェックすることが重要です。

【グラフ1：佐呂間町における地区別の特定健診受診率について】



39歳以下、75歳以上の方も町の健康診査を受けられます！

「若いから大丈夫」「もう年だから」と自己判断せず、年に1回健康診査を受けることを習慣にすることが大切です。

料金や検査項目は？

町の特定健診は1500円で受けることができます。さらに、平成31年4月1日時点では年齢が40歳、45歳、50歳、55歳、60歳、65歳、70歳の方はクーポン対象となり、特定健診を無料で受診することができます。町から「特定健診無料クーポン券」を郵送しますので、是非ご活用ください。※39歳以下の方は3500円、75歳以上の方は300円で健康診査を受けることができます。検査項目等は【表1】をご参考ください。

39歳以下の方

職場等で健診を受けられない方は、是非受診しましょう。

75歳以上の方

生活習慣病の治療をされていない方にお勧めします。
※後期高齢者医療の被保険者の方が対象です

【表1：特定健診・健康診査における検査項目について】

| 検査項目 | 内容 | 特定健診 | 健康診査 | |
|--------|--------------------------------|------|------|------|
| | | | ～39歳 | 75歳～ |
| 身体測定 | 身長・体重・B M I | ○ | ○ | ○ |
| | 腹囲 | ○ | ○ | |
| 血圧測定 | | ○ | ○ | ○ |
| | | | | |
| 尿検査 | 尿蛋白・尿糖 | ○ | ○ | ○ |
| | | | | |
| 血中脂質検査 | 中性脂肪・H D Lコレステロール・L D Lコレステロール | ○ | ○ | ○ |
| | | | | |
| 肝機能検査 | A S T・A L T γ - G T P | ○ | ○ | ○ |

| 検査項目 | 内容 | 特定健診 | 健康診査 | |
|-------|------------------------|------|------|------|
| | | | ～39歳 | 75歳～ |
| 腎機能検査 | クレアチニン e G F R・尿酸 | ○ | ○ | |
| | | | | |
| 血糖検査 | 空腹時血糖 ヘモグロビンA 1 c | ○ | ○ | ○ |
| | | | | |
| 貧血検査 | 血色素量・赤血球数・ ヘマトクリット値 | ○ | ○ | |
| | | | | |
| 心電図検査 | | ○ | ○ | |
| | | | | |
| 眼底検査 | | ○ | ○ | |

今年度の町の健診の日程

【表2：町が実施する特定健診および健康診査の日程について】

| 日程 | 場所 | 受付時間 |
|--------------|--------------|------------|
| 令和元年8月23日(金) | 若佐コミュニティセンター | 午前6時～9時30分 |
| 24日(土) | | |
| 25日(日) | | |
| 令和2年2月7日(金) | 浜佐呂間活性化センター | |
| | 佐呂間町市民センター | |
| 8日(土) | 佐呂間町市民センター | |
| 9日(日) | | |

町では夏と冬に特定健診および健康診査を行っています。【表2】また、町の健診では胃がん・肺がん・大腸がん検診も同時に受けることができます。今年度の健診の日程は健康カレンダーにも記載されています。予約は随時電話や時期が近づきましたら町内回覧で受け付けていますので、いつでもお気軽に問い合わせください。

1回受けた健診で異常がなかつたらといって、もう受けなくとも丈夫というわけではありません。身体の状態は気付かないうちに変化していくため、毎年継続的に健診を受け、基準値内であっても数値が悪化しているものがないなどを注意深く確認することが大切です。

クリニックさろまで特定健診が受けられます！

今年度からクリニックさろまでも特定健康診査が受けられるようになりました。今まで忙しく日程の都合がつかなかった方など、自分の都合に合わせて受けることができますので、この機会にぜひ受診しましょう。料金や検査項目は町の特定健診と同じです。健診の結果、生活習慣病の発症のリスクが高かった方には、町の健診と同様に保健指導を実施し、保健師や管理栄養士が健康づくりをサポートします。

事前予約はクリニックさろまに直接お願いします。

※予約の受付は5月7日から開始です。

【クリニックさろま ☎ 6・7611】

継続した受診を！