

健診がこれからの健康な人生をお手伝い

健診を受ければ こんなメリットがあります

特定 健診

笑顔で暮らしていくために、私たちができること

そもそも特定健診って何だろう？

特定健診とは、「メタボ健診」とも呼ばれている、食生活や生活習慣によって引き起こる病気を未然に予防し、改善するための健康診断です。対象は40歳から74歳までの人で、健診では腹囲・体重測定や血液・尿検査などを行い、その結果に応じて生活習慣の改善や生活習慣病の予防に対してサポートやアドバイスを行います。病気を「治す」ためのものではなく、病気を「防ぐ」ためにあるもの、それが特定健診なのです。

上がらない受診率、保険税率にも影響

町の特定健診受診率をみると(表1)、平成23年は34.6%、昨年度は33.6%ですが、目標とする数字には届いていないのが現状です。健診を受診する人が少ない

ということとは、健診によって未然に予防できたかもしれない病気を見過ごすことになり、治療に多額の医療費が必要になってしまつ(表2)こととなります。治療にかかる費用のうち、自己負担以外の約半分は私たちが支払う保険税でまかなわれています。つまり、医療費が増えれば、それにかかる保険税も増え、結果として私たちが支払う保険税自体の増額といった形をとることも考えられるのです。



特定 健診

笑顔で暮らしていくために、私たちができること

あなたは今、自分の健康状態をどれだけ知っていますか。「自分は大丈夫」と思っている人はいませんか。しかし、健康は決して約束されたものではありません。「健康でいつまでも暮らしていきたい」その方法の一つとして、「健診」があります。今回は「健診」について考えます。



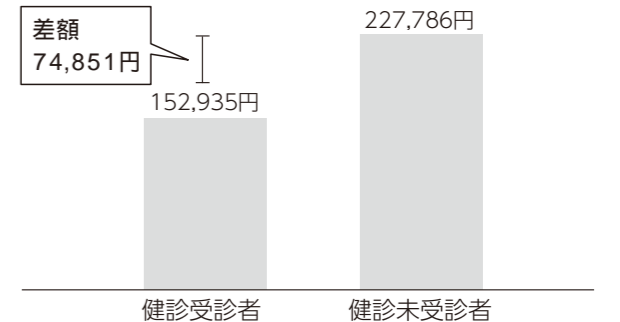
病院を受診する理由の4割は生活習慣病

「がん」「心臓病」「脳卒中」に代表される生活習慣病の多くは、生活環境や日常生活の積み重ねと言われています。しかし、このような病気は自覚症状がない場合が多く、体に異変を感じたときにはすでに病が進行している場合があります。気付いたらすでに手遅れとなつてしまつ前に、まずは健診を通じて自分の体を知ることが大切です。

(表1) 特定健診受診率

	熊本県	長洲町	目標値
平成21年	27.8%	36.9%	44.0%
平成22年	31.6%	32.0%	51.0%
平成23年	32.6%	34.6%	58.0%
平成24年		33.6%(暫定)	65.0%

(表2) 受診者、未受診者による一人当たりの医療費



3 治療費用を抑える

国保の健診費用は1,000円。しかし、一旦生活習慣病にかかると、治療にかかる費用は、健診にかかる費用に比べて高額になります。

- ・人工透析 年間600万円
- ・心臓の手術 500万円

2 自分の健康状態を把握

今、自分がどのような健康状態であるのか、健診を受けて、実際の数値が示されることで、今の自分自身がどのような状態なのか把握し、病気の予防や改善などに役立てることができます。

1 病気になる前に早期発見

生活習慣病は自覚症状がない場合が多く、自分の知らないうちに進行します。定期的に健診を受けることで、検査の数値の変化を把握し、いち早く病状の悪化を防ぐことが可能になります。

6 健診データは継続管理

受診した健診結果は、医療保険者が保管するので、転居や転職などで医療保険が変わっても、あなた自身の数値の変化や、受けていた指導の内容が継続的に管理されていきます。

5 受診後もサポート

健診受診後は、受診者の健診結果に応じて、発症リスクの高い人から、医師、保健師、管理栄養士などによる保健指導が行われ、それぞれの生活習慣のスタイルに合ったサポートを行います。

4 生活習慣改善のきっかけに

健診を通じて自分でも気づいていなかったメタボリックシンドロームや生活習慣病の予兆を知ることができ、健康づくりの基礎となる生活習慣の見直しのきっかけづくりにつながります。

INTERVIEW

町の保健師 前田 美穂さんに聞く

健康である今だからこそ、健診を受けて自分の健康状態を知ってほしい」

「健診」は今の自分の身体の状態を把握し、生活習慣や食生活を見直して病気になる前に事前に予防する、たとえ病気でも、重症化しないように改善を図っていくものです。私たち保健師は、健診の結果などを元に、何が影響し、何を改善していくべきなのかを受診者と一緒に考えます。具体的には健診結果説明会や個別訪問を行って、その人のライフスタイルに合わせた具体的なアドバイスやサポートをしています。未受診者の人に話を聞くと「身体が何ともない」「忙しい」「病院にかかってから大丈夫」という声を聞きます。しかし、高血圧や糖尿病などの生活習慣病は血管の病気で自覚症

状がありません。自覚症状がないまま、血管の動脈硬化は起こります。今この時も病が進行している可能性があります。もし、健診で防ぐことができたかもしれない病気が、そのまま発症してしまつたら、心臓病や脳卒中など血管の大きな病気を起こしてしまつたら、これほど悔しいことはありません。健診によって救える命、防ぐことができる病気があります。病気も重症化しなければ、それだけ自身にかかる医療費を抑えることができます。今ある生活を見直し、自分の身体と見つめ合う機会として、健康な人ほど健診を受診して、今ある健康を守り続けてもらいたいと思います。

