

あなたの健康

本当に大丈夫？

こんな声をよく聞きます。

「毎日、食べるもんもおいしいし、仕事もできるから大丈夫や」

本当ですか？ 本当に大丈夫ですか？ 確認しましたか？

病魔は知らない間にあなたの体を蝕み、気付いた時には手遅れになっているケースもあります。

大切なのは、自分の健康状態を知っておくことです。

今月号と来月号では、健診について特集します。この機会に、健診とご自身の健康について考えてみませんか？

生涯を通じて健診を受けましょう

お母さんがお腹に赤ちゃんを授かってから、一生を通じて健診があります。(表1)

妊婦健診や赤ちゃん・学校の間は健診を受けていると思いますが、社会人になっても受けていますか？

職場健診を受けることができない自営業や農林水産業の方々は、国民健康保険に加入していれば町の健診を受けることができます。

(表1) ライフステージと健診の種類

年齢	0	1	6	11	16	20	40	65
ライフステージ	胎生期 乳児期	幼児期	学齢期	学齢期	思春期・青年期	成人期	中年期	高齢期
	妊娠・授乳期		小学校	中学校	職場			
		保育園・幼稚園			高校	大学	家庭	
健診の種類	妊婦健診	乳幼児健診 ・乳児健診 ・赤ちゃん健診 ・1歳6か月健診	3歳児健診	学校健診		職域健診	フレッシュ健診	特定健診 後期高齢者健診
地域の中 で関わっ ている方々	母子保健推進委員 民生児童委員・社会福祉協議会 等			食生活改善推進員			保健事業推進員	
	☆健康づくり推進協議会・ワーキング部会：生涯にわたる健康づくり推進活動 ☆町役場(健康づくり課・福祉課・住民環境課・学校教育課・生涯学習課 等)							

健診の目的

病院で治療を受けていても健診を受ける必要があると言われていきますが、そもそも健診を受ける目的は何でしょうか？

健診の目的

- ①年に一度、自分の健康状態を確認する。
- ②毎年受けることで、健康状態の変化を知り、生活習慣を振り返り改善することで、健康の維持・増進を図る。
- ③病気の早期発見や早期治療ができ、身体的・精神的・経済的にも、また家族にも負担がかからずにすむ。

治療中であっても、その病気以外の健診(がん検診等)を受けることは大事なことです。
健診結果をおそれず、積極的に受診しましょう。



町の健診の種類

◆ 特定健診

40歳～74歳の美浜町国民健康保険(国保)加入者が対象

医療保険者(国保・被用者保険)には、40歳以上の被保険者・被扶養者を対象とする、内臓脂肪型肥満に着目した健診及び保健指導の事業実施が義務づけられています。

◆ フレッシュユ健診

20歳～39歳の方が対象

◆ 長寿健診

75歳以上の方が対象

◆ 各種がん検診

加入している健康保険に関係なく、誰でも受けることができます。胃がん・肺がん・大腸がん・前立腺がん・子宮がん・乳がん検診を実施しています。

◆ その他

PET検診(薬剤を投与し、がんの存在を診断する検査)や、国保加入者には人間ドック事業を実施しています。



健診の受け方

① 皆様のお手元に、郵送にて「健診受診希望調査票」が届きます。(右表参考)

- 同封されている書類
 - ・平成24年度健診日程表、返信用封筒等

② 記入方法を見ながら、健診受診希望調査票を記入してください。

- 希望される健診日に「○」をしてください。

③ 同封の返信用封筒に入れて提出期限までに必ず返送してください。

④ 希望日の数日前に、町から受診票と問診票が届きます。

※健診当日は、保険証・受診票・問診票を必ずお持ちください。

● 健診受診希望調査票送付時期等

対象者	送付時期	提出期限
美浜町国民健康保険に加入している 40歳～74歳の方	2月	2月末
40歳以上の男性	4月	4月末
20歳以上の女性	4月	4月末
美浜町国民健康保険に加入している 30歳代の男性	4月	4月末

皆さんに届く
「健診受診希望調査票」→
(※イメージ)

平成24年度 各種健診受診希望調査票

この調査票は美浜町に在住の40歳以上の国民健康保険被保険者を対象に行います。
受診希望日に合わせて 4月28日 まで返信封筒に入れて提出してください。
(「健診受診希望調査票」の裏面に詳細な説明が記載されています。必ずご確認ください。)

※ 本人の性別、年齢、居住区別から算出する健診対象区分に、必ず希望日を選んでください。

月	性別	年齢	居住区別	健診対象区分	健診日	健診時間	健診場所
5月	男性(20)	20歳以上	大浜がみ	40歳以上	5月10日(水)	9時～12時	美浜町健康センター
	女性(20)	20歳以上	大浜がみ	40歳以上	5月10日(水)	9時～12時	美浜町健康センター
6月	男性(20)	20歳以上	大浜がみ	40歳以上	6月10日(水)	9時～12時	美浜町健康センター
	女性(20)	20歳以上	大浜がみ	40歳以上	6月10日(水)	9時～12時	美浜町健康センター
7月	男性(20)	20歳以上	大浜がみ	40歳以上	7月10日(水)	9時～12時	美浜町健康センター
	女性(20)	20歳以上	大浜がみ	40歳以上	7月10日(水)	9時～12時	美浜町健康センター
8月	男性(20)	20歳以上	大浜がみ	40歳以上	8月10日(水)	9時～12時	美浜町健康センター
	女性(20)	20歳以上	大浜がみ	40歳以上	8月10日(水)	9時～12時	美浜町健康センター
9月	男性(20)	20歳以上	大浜がみ	40歳以上	9月10日(水)	9時～12時	美浜町健康センター
	女性(20)	20歳以上	大浜がみ	40歳以上	9月10日(水)	9時～12時	美浜町健康センター
10月	男性(20)	20歳以上	大浜がみ	40歳以上	10月10日(水)	9時～12時	美浜町健康センター
	女性(20)	20歳以上	大浜がみ	40歳以上	10月10日(水)	9時～12時	美浜町健康センター
11月	男性(20)	20歳以上	大浜がみ	40歳以上	11月10日(水)	9時～12時	美浜町健康センター
	女性(20)	20歳以上	大浜がみ	40歳以上	11月10日(水)	9時～12時	美浜町健康センター
12月	男性(20)	20歳以上	大浜がみ	40歳以上	12月10日(水)	9時～12時	美浜町健康センター
	女性(20)	20歳以上	大浜がみ	40歳以上	12月10日(水)	9時～12時	美浜町健康センター

※ 1月～4月は、美浜町健康センター(美浜町健康センター)にて実施します。5月～12月は、美浜町健康センター(美浜町健康センター)にて実施します。

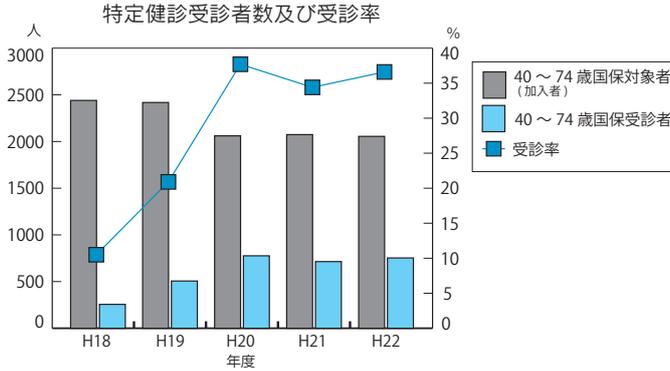
『町の健診・死亡原因・医療費の状況』

特定健診

受診率の目標は

65%

まだまだ受診者は少ない状況です。特に、近年は伸び悩んでいます。

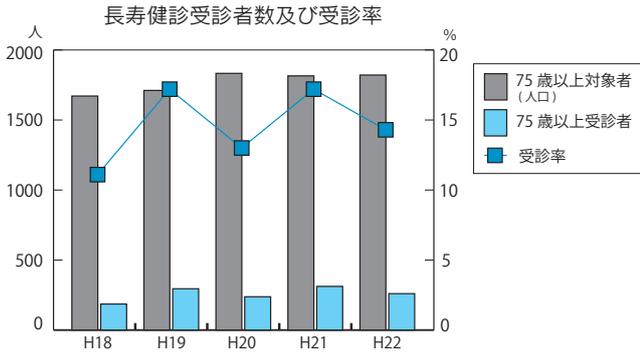


長寿健診

受診率の目標は

30%

こちら受診者は横ばいです。医療機関を受診している方も、健診は必要です。

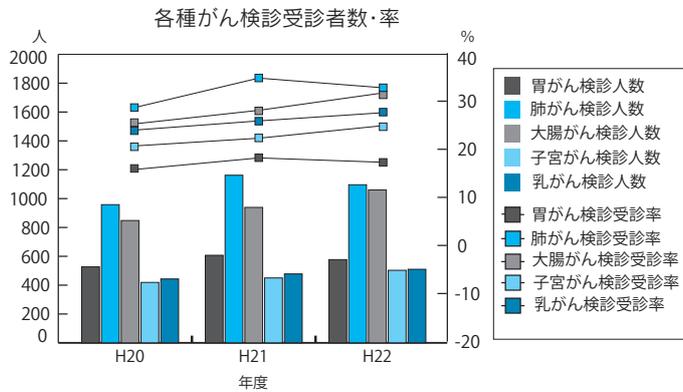


各種がん検診

受診率の目標は

50%

未受診率は65%～80%と高く、まだまだ未受診者が多いのが現状です。



危険

メタボリック

シンドローム



平成22年度の特定健診の結果、内臓脂肪症候群(メタボリックシンドローム)に該当した人は124人(全体の16.5%)、その予備群は69人(全体の9.2%)でした。

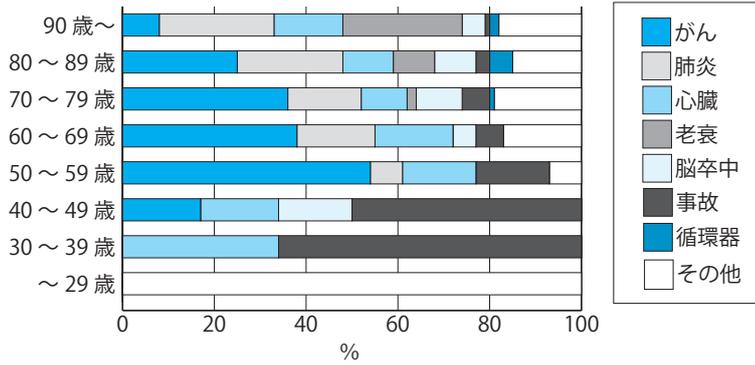
◆内臓脂肪症候群とは

糖尿病等の生活習慣病は、それぞれの病気が別々に進行するのではなく、お腹のまわりの内臓に脂肪が蓄積した内臓脂肪型肥満が大きく関わるものであることが分かってきました。

内臓脂肪型肥満に加えて、高血糖、高血圧、脂質異常の内いずれか2つ以上を合わせた状態を、メタボリックシンドローム(内臓脂肪症候群)といいます。

内臓脂肪が過剰にたまっていると、糖尿病や高血圧症、高脂血症といった生活習慣病を併発しやすくなってしまいます。しかも、「血糖値がちよっと高め」「血圧がちよっと高め」といった、まだ病気とは診断されない予備群でも、併発することで、動脈硬化が急速に進行します。

町民の死亡原因（平成20年～22年）



町の死因トップ3は

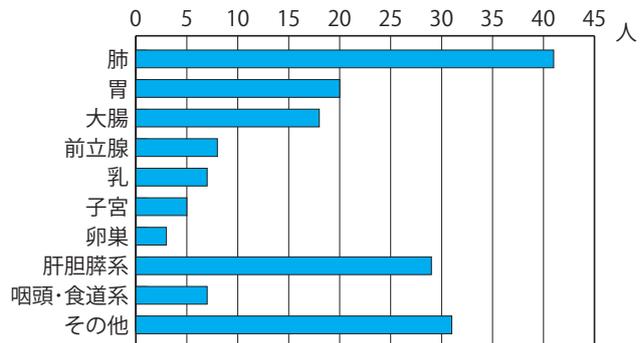
- ① がん
- ② 肺炎
- ③ 心臓疾患

となっています。



山口保健師

がん部位別死亡数（平成17年～22年）



肺、胃、大腸、前立腺、乳、子宮がんで亡くなっているのは全体の58.6%。
いずれも町では、がん検診を実施しています。



岩崎保健師

がん検診受診者と疾病発見数（平成18年度～22年度）

健診の種類	受診者数	発見数
胃がん検診	2,343	7
肺がん検診	4,842	5
大腸がん検診	3,976	6
乳がん検診	1,986	9
子宮がん検診	1,913	2
前立腺がん検診	1,283	0

要精密検査の結果が届くとびっくりし、不安もつのりませぬ！でも、精密検査では、がん以外にポリープ等も発見されます。要精密検査の案内があった場合は、必ず受けましょう！



山本保健師

◆ 次の順で症状が進行

① 不適切な生活習慣
食生活の乱れ、運動不足、過剰なストレス、喫煙等

② 病気になる手前(予備群)の状態
肥満、高血圧、高血糖、脂質異常等

③ 生活習慣病
肥満症、糖尿病、高血圧症、脂質異常症等

④ 重症化、合併症
虚血性心疾患(心筋梗塞、狭心症)、脳血管疾患(脳出血、脳梗塞)、糖尿病の合併症(失明、人工透析)等

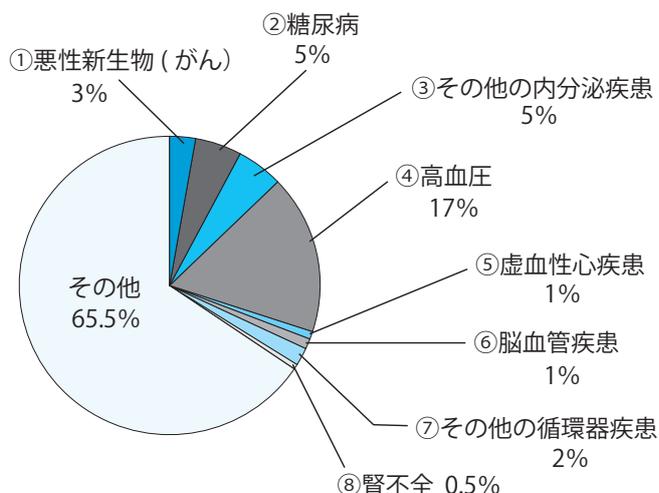
⑤ 生活機能の低下、要介護状態
半身のマヒ、日常生活における支障、認知症等

健診の結果が悪くても、保健師等が保健指導を行うことで、改善へとつながっていきます。
お気軽にご相談ください。



● 疾病別医療機関受診件数割合(平成22年5月分)

①～⑧が生活習慣病に該当



このグラフは、国保加入者が平成22年5月に医療機関にかかった際、どのような疾病が多かったのかを割合で示したものです。

生活習慣病が、全体の約35%を占めています。

なお、福井県全体での値は30.8%、全国では26.5%となっています。



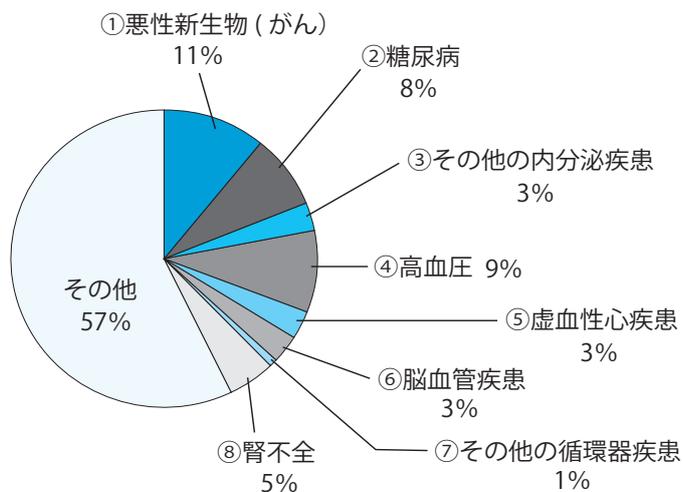
山本栄養士

● 疾病別医療費割合(平成22年5月分)

このグラフは、国保加入者が平成22年5月に医療機関にかかった際、医療費がどれくらいになったかを疾病別で示したものです。

件数では約35%だった生活習慣病の割合が、このグラフでは約45%になっています。生活習慣病でかかる医療費が高額であることが分かります。

①～⑧が生活習慣病に該当



武田看護師

美浜町の健診や死亡原因、医療費についての状況はお分かりいただけましたか？

死亡原因の第1位であるがん、そして生活習慣病は、各種健診を受けることで、早期発見・早期治療が可能です。

しかし、町の各種健診率は、目標値に及んでいないのが現状です。

町では、この現状を踏まえ、受診率アップに向けて、平成24年度から新たな取り組みを始めます。

詳細については、来月号でお知らせします。



石丸保健師

※お問い合わせ先
町健康づくり課

☎ 32-3111