

# 受診率を 上げなければ いけない理由。

## 最下位からの脱却

病院で治療を受けると、自己負担分以外は「保険料」でまかなわれます。支払う際は保険制度のありがたさを痛切に感じますが、一方で、病気になる必要が無いということも、

その分、保険料も多く必要になるため、「保険料の増額」といった形で、わたしたちの身にはね返ってくるのが考えられます。日本では医療費の増加が大きな問題となっており、生活習慣病など、予防可能な病気の発

症を抑えることが求められています。そこで、国は4年前に、特定健診の目標受診率を「平成24年度までに65%」と設定。達成しなければ、保険者へのペナルティー（保険料増額）などが課せられる可能性があるのです。

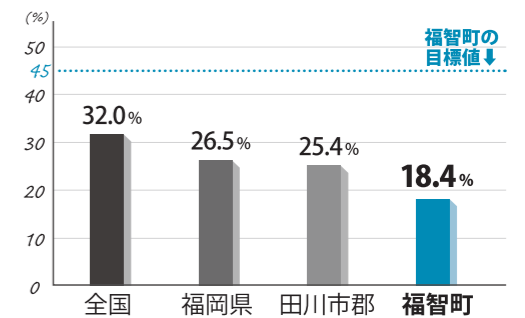
## 健康になることが 医療費を抑え 保険料増加を防ぐ。

福智町の特定健診受診率は、福岡県内32町村のうち最下位。50%を超える自治体もある中、福智町は18.4%という、かなり深刻な現状です(表1)。



多くの人が健診を受けて病気を防ぐことができれば、医療費は大幅に節約されます。ぜひ、みなさんのご協力を。

表1 国保特定健診の受診率(平成22年度)



国保特定健診の受診率を都道府県別にみると、最も高いのは宮城県の45.2%で、福岡県は47都道府県中39位の26.5%。福智町は、福岡県内の32町村で最下位の18.4%です。

国保健診に限らず、健診を受診する人が少ないということは、それだけ、病気の早期発見や予防支援が難しく、長期治療が必要な患者が増えることとなります。このことが、結果的に医療費増大の要因にもなっています。各県ごとの医療費は、保険料率に反映されています。福岡県の保険料率は高水準ですが、医療費が下がればその分保険料を下げる事が可能となる仕組みですので、地域ごとに病気の予防を心がけ、健康を目指すことが重要となっています。

健診受診率のアップを目指して  
**本年度から「国保健診」が  
無料になります!**

## 生活習慣病を防ぐ

食事や運動、喫煙、飲酒、ストレスなどの生活習慣に深く関係して発症する「生活習慣病」。「がん」「糖尿病」「高血圧症」「動脈硬化症」「脂質異常症」などはいずれも「生活習慣病」です。日本人の死因の約6割を占めている「生活習慣病」ですが、その多くは、かなり進行していても自覚症状が無いことから、健診などを受けていないと、早期に気付くことができません。自覚症状が無いということは、逆に言えば、痛みや異変を感じた時には、かなり症状が進

行してしまっている可能性があるということ。そこから治療するととなると、時間も、お金もかかります。もしかしら完治が難しい状態まで症状が悪化していることもあるかもしれません。気付いたら手遅れという状況にならないよう、まずは自分自身の体を正しく知るため、健診の受診が必要です。町が行う「国保健診」「基本健診」では、診察、身体測定、血圧、血液検査、尿検査を行い、生活習慣病を予防・発見します。本年度からは無料で受診できますので、対象のかたは必ず受けましょう。(申し込みはP8)



柳原佑季子  
トレーナー

10種以上の運動器具がそろそろコスモス保健センターのトレーニングルーム(1時間100円)。ご利用の際は、運動用のルームシューズをご持参ください。☎28-9500 平日▶9:00~21:00/土日▶9:00~17:00

## CLOSE-UP! 年1回の「健診」は習慣です。

松熊 隆一さん(41歳・弁城)



### 40代でも油断は禁物。

30歳ごろまで職場の健診を受けていて、何も異常がなかったのに、まだ大丈夫だと思っていました。高血圧からくる大きな病気になる前に気付くことができ、本当に良かったです。自分では何を改善すれば良いかわからなかったのに、健診後の保健師さんによる指導もとても役に立ちましたよ。

まつまりゆういち ● 40歳で初めて国保健診を受け、高血圧が発覚。町の保健指導を参考に、間食や外食を控えるなど食生活を改善中。

## 体を支える「免疫力」

もはや自分の健康を病院任せにする時代は終わりました。これからは「治療」のみに頼るのではなく、自ら病気を「予防」していく時代です。

病気の治療や予防で、わたしたちが思う以上に体を支えているのが「免疫力」です。がん細胞の芽は誰にでもできていますが、免疫力が働いていれば、その芽はつみとられ、すぐにがんになることはありません。しかし免疫力が低下していると、がん細胞が成長し、がんになってしまいうのです。免疫力を強化するためには、生活習慣が最も重要。食事のバランスに気を付け、適度な運動や質の良い睡眠を心がけましょう。

また「病は気から」と昔から言われていますが、心と体が強い関係にあるのは事実で、「笑うこと」が免疫力を高めるとも言われています。つまり心の健康は、病気の予防や治療にも影響するのです。病気が発見されることはショックですが、精神的なダメージをできる限り抑えられるよう、初期段階で見つけることを心がけましょう。

この先もずっと好きなことを続けるために。

## 「健診を受けた方が良い」と理解

しつつも健診を受けない人の中には「今の生活を改善するよう注意されたくない」と思っている人も多いようです。「酒やタバコをやめたくない」「好きなものを食べたい」と、イヤなことは考えずに、好きなように生きていきたい気持ちは誰もが持っているもの。

しかし1か月後、半年後に、病気で倒れないという保証はどこにもありません。実際、倒れてしまった後に「早く気付いて治療しておけば良かった」と後悔する人はたくさんいます。

「今まで大丈夫だったから来年も大丈夫」とは決して言えず、病気の発症のリスクは年を追うごとに高まります。無理なくできることから少しずつ改善していけば、そのリスクを遠ざけることが可能です。健診は人を不安にさせるものではなく、これからも好きなことを続けられるよう、あなたの健康を支えるためのもの。今勇気を出すことが、この先の人生を変えるかもしれません。

【健康特集】  
これからも、ずっと。

# 免疫力↑には 生活習慣が鍵。