

見直そう！生活習慣

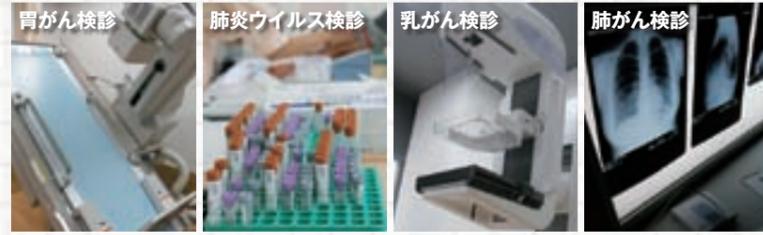
健診へ行こう

今年も「健診」申込みの受け付けが始まりました。まずは自分の体を知ることが、健康のための第一歩です。自己の健康管理のためにも、積極的に健診を受けましょう。

**年に1度は必ず受診！
6月は集団健診です！**

**4人のうち1人が受診
まだまだ低い受診率**

↓ 検査項目、対象者、料金についてはP.19をご覧ください。

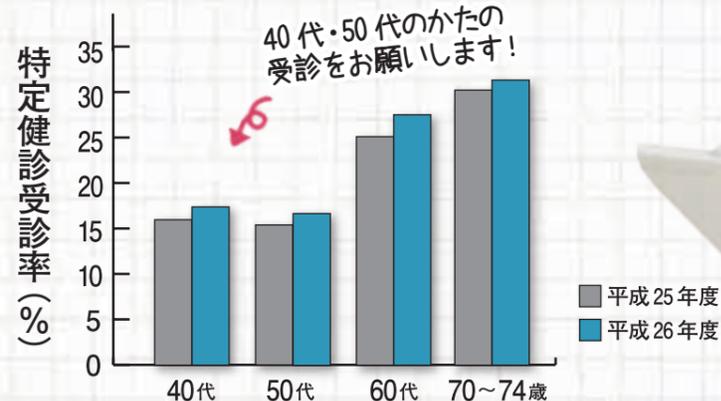


あなたが最後に健診を受けたのはいつですか。福智町の基本健診・国保健診は身体測定、血圧測定、尿検査、採血などを無料で行っています。また、がんや肝炎ウイルスなど、特定の病気を早期発見するために、健診を受ける際の費用よりも、町で受ける方が安く受けることができます。これらの健診は町内3つの会場で、年2回(6月・10月)実施しています。自身の健康状態の変化を知るために、自覚症状がなくても、健診を受けることをおすすめします。

生活習慣病の発症や重症化予防のため、平成20年度から始まった「特定健康診査」。40歳〜74歳の保険加入者を対象に、メタボ(※)に着目した検査を行っています。町の平成26年度の受診率は全体で見ると約25%で、前の年に比べ、少し上昇しています(下図)。しかし、目標受診率40%にはまだ届いていないのが現状。特に40代・50代は受診率の低い状態が続いており、20%を下回っています。健診を受けないと、体の内側に潜む病気の元に気づくことができません。

※メタボ：メタボリックシンドロームの略

福智町の特定健診受診率



年に一度は健診で、健康キエックをしましょう！

Q. 日常生活に支障がないから受診しなくても大丈夫？

A. 生活習慣病は自覚症状がほとんど無いので、「日常生活に問題がないから」と言って、体に異常がないとは限りません。今の健康状態を目に見える形にするためにも、受診をおすすめします。

Q. 定期的に通院しているので受診する必要はないのでは？

A. 通院中の人も特定健診の**受診対象**です。特定健診を通して、今治療している病気以外の健康管理にも役立てることができます。1年に1回、無料で受診できる特定健診をぜひご利用ください。

40歳以上の方、本当に大丈夫？ 特定健診のQ&A

Q. 忙しいから受診する時間がつくれません。

A. 福智町の国保加入者は、指定された病院で予約を取ることによって、**無料で**特定健診を受診することができます(個別健診)。受診券と一緒に送られる「病院の一覧」を確認して、受診してください。

Q. 痩せているので、メタボとは無縁ですよね？

A. 痩せているから健康であるとは限りません。生活習慣病にかかる危険性は、太っていないでも十分にあります。「特定健診とは無縁だ」と思わずに、ぜひ一度受診してください。

生活習慣の乱れから、ドミノ倒しに病気に…

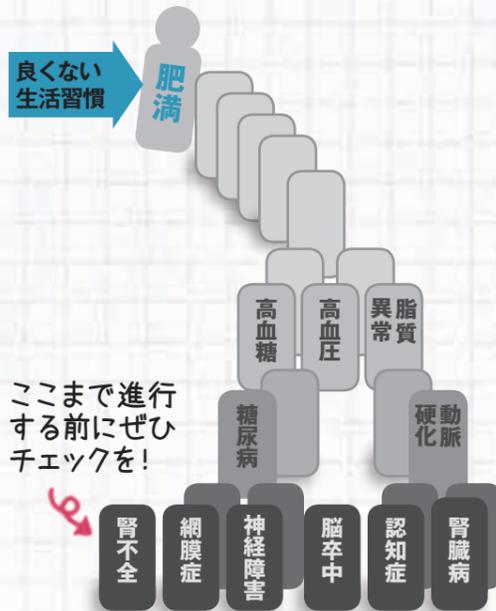
「メタボリックドミノ」という言葉を聞いたことはありませんか。メタボの進行とともに、さまざまな生活習慣病がドミノ倒しのように連鎖して起こり、最悪の場合には死につながる病気を招いてしまう状態のことです(左図)。最初の駒は過食や運動不足などの、生活習慣の乱れ。肥満を引き起こし、ドミノ倒しの駒を倒すように病気を引き起こす引き金となります。生活習慣病のリスクがいくつも重なることで、1つの病気の進行よりも何倍もの危険性を伴って、メタボ

まずは健診でチェック 生活習慣を見直そう

最初のドミノを倒さないため、まずは生活習慣の見直しから始めましょう。早い段階で生活習慣を改善し、治療に取り組めば、メタボリックドミノの進行を止めやすいことが分かっています。まずは健診で自身の健康状態をチェックしてみましょう。

メタボリックドミノの恐怖

▶ドミノ倒しのように、病気が次々と襲ってきます。



ここまで進行する前にぜひチェックを！

▶ 本年度の健診が始まります。詳細は次ページでご確認を！

- 身体測定、血液、尿検査などの基本的な健診は、加入している健康保険によって、申し込み先が異なります。
- がん検診、骨粗しょう症健診、肝炎ウイルス検診は対象に当てはまれば、加入している健康保険に関係なく受けられます。

