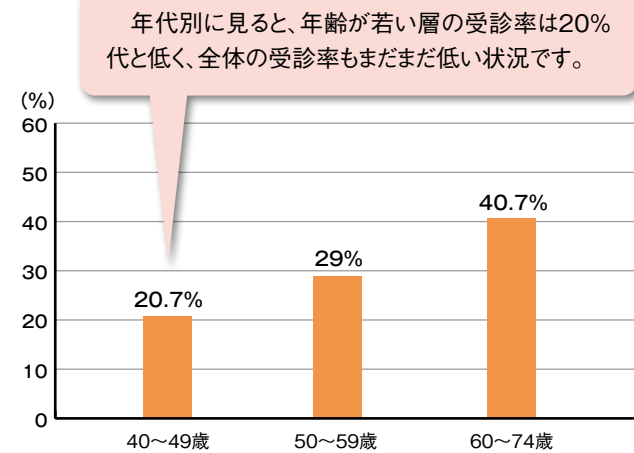
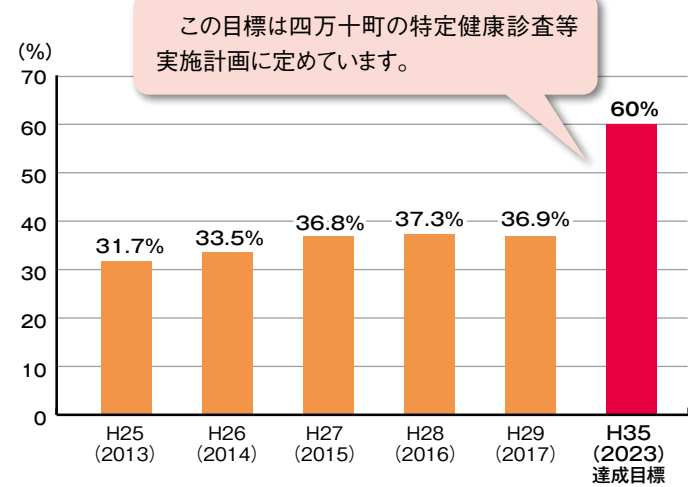


年一度、自分の身体と会話してみませんか?

■ 特定健診受診率の現状と5年後の達成目標 ■ 年代別に見る特定健診受診率 (H29累計)



■ 四万十町の医療費

	特定健診 受診者	特定健診 未受診者
一人当たり医療費 (40~74歳)	148,458円	503,315円

出典(KDB)地域全体像の把握 H29年度(累計)

この表は、特定健診を受診した人と受診していない人の医療費を比較したものです。特定健診を受けることで、病気の早期発見、早期治療に結びつけることができ、結果的に治療にかかる医療費も少なく済むという傾向が読み取れます。

■ 受診率向上への取り組み

かかりつけ医での受診(個別健診)

かかりつけの医師で特定健診を受けられるよう、相談依頼書を発行します。

⇒詳しくは、町民課 ☎22-3117

休日健診の拡充

より多くの方に受診していただけるよう、休日に受診できる機会を増やしました。

⇒詳しくは、町民課 ☎22-3117

30歳代の人間ドック(早期介入事保健事業)

30歳代の国民健康保険被保険者の方に対し、人間ドック受診費用の一部を助成します。自己負担額は10,000円です。

⇒詳しくは、町民課 ☎22-3117

■ 特定健診を受診したら、その後が大切です

特定健診を受診した結果、精密検査が必要だと診断された方には、紹介状が届きます。また、特定保健指導の対象になった方(生活習慣の見直しにより、予防効果が多く期待できる方)には、保健師、栄養士などの専門職が、健診結果や生活習慣のふり返りを一緒にお手伝いさせていただきます。

近年ではさらなる高齢化社会を迎え、健康であり続ける期間をいかに延ばすことができるかがこれからの課題となっています。

健康づくりに対する意識改革や保健・医療環境の充実を図り、誰もが安心して医療を受けられ、健康で過ごせるまちを目指します。

来月号では、若者特集をおとどけます!



健康づくり団体との連携

健康づくり婦人会と食生活改善推進協議会の会員と連携し、健診受診勧奨を行っています。



▲量販店での街頭啓発



▲各家庭への訪問による啓発

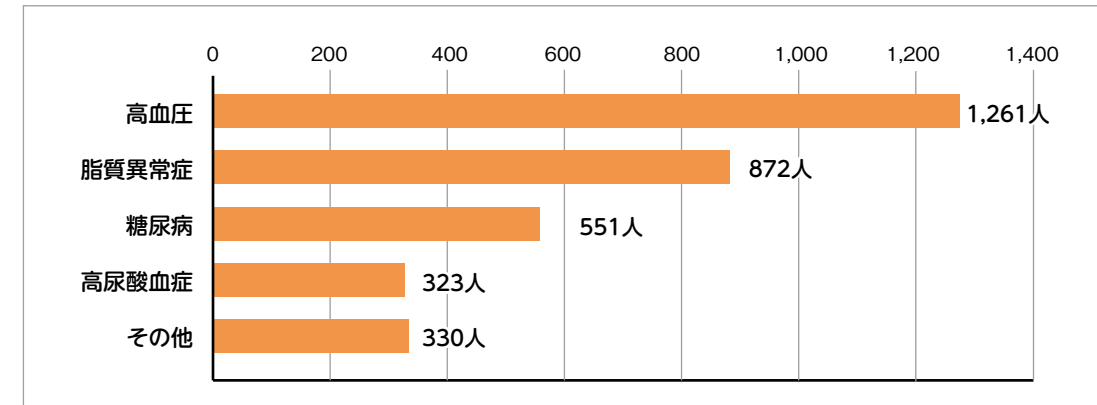
がん検診との合同健診

1度に複数のがん検診を受診していただけるように、特定健診とがん検診を合同で行っています。

⇒詳しくは、健康福祉課 ☎22-3115

■ 国保から見る生活習慣病

町内の国民健康保険被保険者(40~74歳)4,203人中、生活習慣病^(※1)患者は、約2人に1人(2,068人)!!!



出典(KDB)厚生労働省様式(様式3-1)生活習慣病全体のレセプト分析 平成30年10月作成

注:グラフの内訳は延べ人数で表示してありますので、ひとりが複数の疾病を抱えている場合もあります。

高血圧症、脂質異常症、高血糖などは、血管が詰まりやすくなっている状態です。この状態を放置すると、最終的には動脈硬化となり、脳卒中や心疾患など要介護の状況や、生命へのリスクも高くなっていくともいえます。

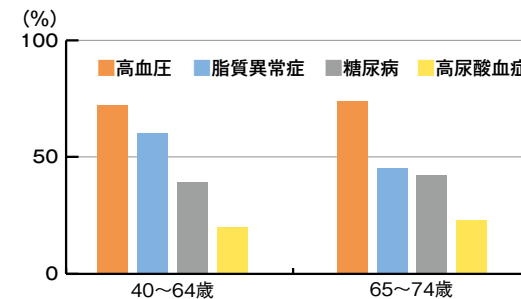
四万十町は山間部が多いため、保存の効く食品を食べる機会が多く、味付けも濃い傾向があります。全国平均に比べて男女問わず毎日飲酒をする人が多く、男性では早食い傾向の人、喫煙する人が多くなっています。また女性では運動習慣が少なく、就寝前に食事をする人が多いことが挙げられます。こういった生活習慣を続けていると、上記のような生活習慣病や、メタボリックシンドローム^(※2)などになる可能性が高くなります。

(※1)生活習慣病とは…食事、運動、休養、喫煙、飲酒などの生活習慣が原因と考えられる病気のことを指します。主に、高血圧症、脂質異常症、高尿酸血症、糖尿病などが挙げられます。

(※2)メタボリックシンドロームとは…内臓脂肪型肥満(腹囲:男性85cm以上、女性90cm以上)と高血糖、高血圧、脂質異常症のうち2つ以上の症状が一度に出ている状態を指します。

■ 四万十町の要介護認定者の疾病背景

介護認定を受けるに至った方の生活習慣病の背景を見ると、高血圧症が最も多く、脂質異常症、糖尿病と続きます。



出典: KDBデータより 平成29年3月現在

特定健診とは、市町村国民健康保険、健康保険組合などが実施しており、生活習慣病の予防や早期発見を目的に行っています。(身体測定、尿検査、血圧測定などを行います)

生活習慣病は自覚症状がほとんどないまま進行する病気であり、特定健診を受けることで、発病の予測ができます。

いつまでも元気で、自分らしい生活を送るためにも、ぜひ受診してください。

■ 四万十町の健康づくり施策の仕組み



今回は、四万十町の健康づくり中の「病気の早期発見」の部分に注目してみました。