

健康 やって みよう!
むなかた
21
第105回

特定健診、 受けてますか?

聞いたことはあっても受診している人は少ない「特定健診」。メタボ健診などとも呼ばれていたのに、自分には関係ないと思いませんか。自分の健康は自分で守る時代。まずは、特定健診を受けてセルフチェックしてみましょう。



「特定健診」とは

平成20年度から法律に基づいて、各保険者が40歳以上の加入者を対象に実施している健診です。
市では、市国保加入者を対象に実施していますが、それ以外の人はそれぞれが加入している健康保険で受診することができます。
高血圧や糖尿病など、自覚症状がなく日々の生活の中で徐々に進行する「生活習慣病」を早期に発見し、予防・改善することを

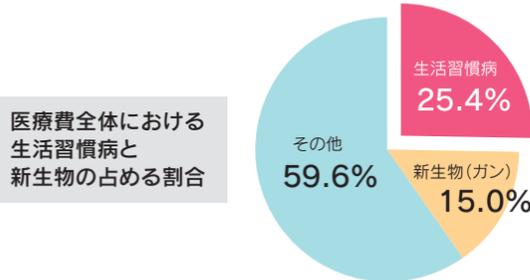
目的としています。いわゆる「メタボ」の人だけではなく、スリムな人でも早期発見されることがあります。

特定健診の受診による、生活習慣病の早期発見と重症化の予防の効果を、実際の医療費データの分析で見てください。

平成26年度医療費分析から見る 健診受診有無と生活習慣病リスク

市国保医療費の25.4%が生活習慣病

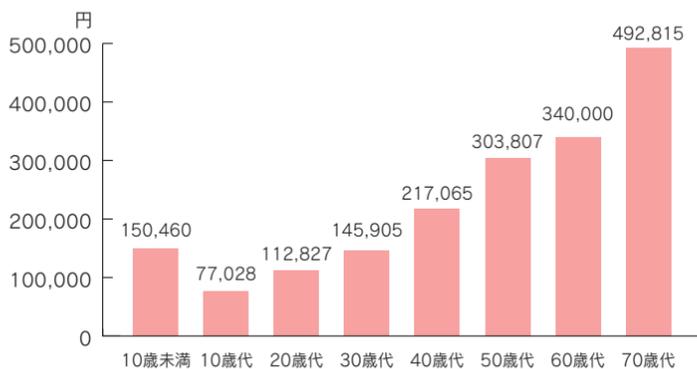
平成26年度の市国民健康保険(国保)の医療費のうち、高血圧症、糖尿病、脂質異常症などの「生活習慣病」の占める割合は、25.4%で、「新生物(ガン)(15.0%)」を上回っています。



年代が上がるにつれて医療費は増加傾向

市国保の医療費状況を年齢階層別にみると、「10歳未満」を除き、年代が上がるにつれて、一人当たり医療費は増加しています。特に、「70歳代」は急激に高くなっていて、一人当たり医療費が年間約50万円かかっています。

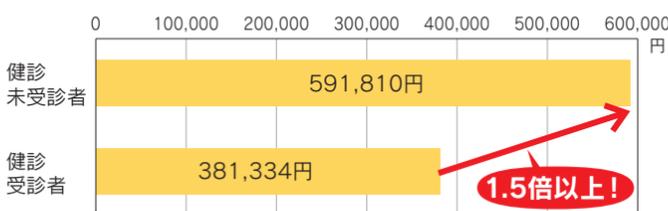
年齢階層別の被保険者一人当たり医療費(年間)



健診未受診者の一人当たり医療費は受診者の1.5倍以上!

特定健診の未受診者・受診者別に、生活習慣病で治療中の人の医療費を分析したところ、健診受診者の一人当たり医療費は約40万であったのに対して、健診未受診者の一人当たり医療費は約60万円となっていて、1.5倍以上の差となっています。

健診未受診者・受診者別の生活習慣病治療状況と医療費



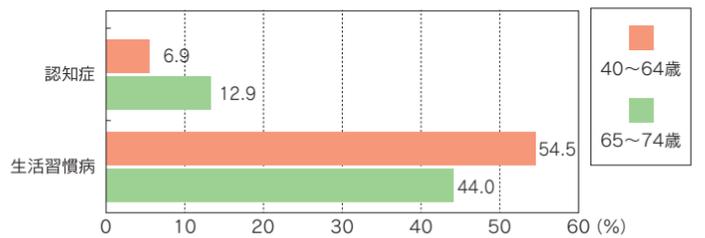
早期発見・早期治療で
体にも財布にも
優しいのね!



ホントはコワイ「生活習慣病」

医療費の違いだけではありません。誰でも、できるだけ人の世話にならずに、いつまでも健康に生活したいと思っていますよね。40~74歳で要介護の人の約半数は生活習慣病で、認知症よりもずっと多いのです。

40~74歳で要介護の人の有病状況



*生活習慣病は、脳卒中、高血圧、脂質異常症、糖尿病などの合計です
*平成26年3月の宗像市の国保加入者のデータです

生活習慣病を早期発見・早期治療すれば要介護のリスクを下げることが期待できます。

あなたも特定健診を受けてみましょう

市国保加入者は、特定健診を市内外の医療機関で受診することができます(個別健診)。また、メイトム宗像・宗像医師会病院健診センターでも、受診できます。まずは、健康課へ問い合わせを。

住民健診日程を追加しました

*特定健診以外は、加入の保険は問いません。
申込方法など詳細は問い合わせを

会場	日程(平成28年)		健診・検診の種類
メイトム宗像	2月8日(月)	2月27日(土)	▽特定健診 ▽がん検診 ▽節目健診
市健康課(西館1階)	3月8日(火)	3月17日(木)	大腸がん検診のみ

問い合わせ先

▽医療費分析から見る健診受診有無と生活習慣病リスク=国保医療課国民健康保険係
☎(36)1363
▽生活習慣病、特定健診、住民健診=健康課
☎(36)1187

編集後記

■実りの秋。お米をはじめ野菜、果物と楽しませてくれる季節。今年初めてオクラとトマトを植えてみた。時期が遅かったけれど肌寒くなった最近まで楽しめ、土いじり程度だがわが家に実った野菜を食べることがとてもうれしかった。市には就農を応援する制度があり、若い担い手が増え地産地消が広がればと思う。(ひ)

■先日、庭で小さなめいど本気で鬼ごっこ。「まだまだいける!」そんな気合も空しく、2日後筋肉痛に苦しんだ。日頃の運動不足を解消するため、一番手軽にできることといえば「歩くこと」。

■11月は「歩こう会」や「オルレ」など、健康的に季節を楽しめるイベントが盛りだくさん。参加して秋も満喫したい。(み)

■先日、学生以来初めての健康診断を受けた。結果は、「LDLコレステロール」がやや高めのため、運動しましょうとのこと。今まで特に健康を気遣うことはなかったけれど、生活習慣病にかならないためにも、生活を改めたい。40歳から受信できる特定健診も、自信を持って受けられたらいいな。(り)