



第117回

健康寿命を延ばすため、

特定健診

を受けましょう!

いつまでも健康で自立した生活を楽しみたい、健康寿命の延伸はみんなの願いです。ところが、宗像市の平均寿命と健康寿命の間には男性で1.4年、女性では3.2年の開きがあります。これは要介護など「日常生活が制限されている期間」です。この期間を縮めるため、あなたが今すぐできることがあるとしたら、知りたいと思いませんか？



「特定健診」とは

- 対象は？
40歳から74歳までの人全員が対象者です
- 目的は？
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」を早期に発見するための健診です
- どんな検査が受けられるの？
問診、身体計測、尿検査、血圧、医師の診察、血液検査など。

市国保の人は7,500円相当の検査を、自己負担500円で受けられるお得な健診です

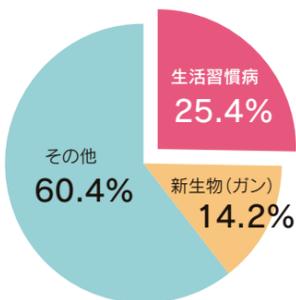
- どうやって受けるの？
みなさんが加入している健康保険で実施しています。市国保加入者は、宗像市が行う特定健診を受診してください。それ以外の人は自分の加入している健康保険に問い合わせてください

ホントはコワイ「生活習慣病」

●市国保医療費の25.4%が生活習慣病

平成27年度の市国民健康保険（国保）の医療費のうち、脳卒中・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%となっていて、「新生物(ガン)」(14.2%)を上回っています。

【医療費における生活習慣病と新生物の占める割合】



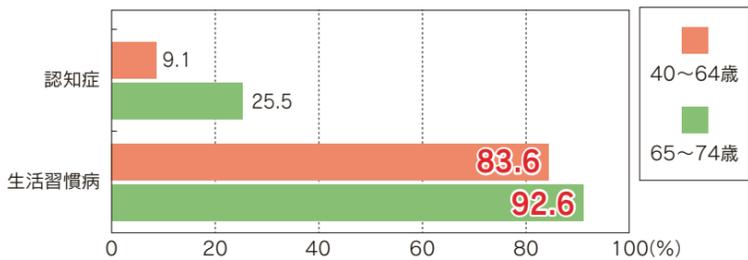
出典：平成27年度医療費分析

●要介護の人の8割は生活習慣病です

生活習慣病が重症化すると、脳卒中や心筋梗塞などの病気にかかるリスクが高まったり、人工透析や介護が必要になったりするなど、日常生活に支障が出てしまいます。

40～74歳で要介護の人の8割以上は生活習慣病で、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】
(平成27年度市国保加入者)



■問い合わせ先

- ▽平成27年度医療費分析について
=国保医療課国民健康保険係 ☎(36)1363
- ▽その他、全般について
=健康課 ☎(36)1187

特定健診で生活習慣病の重症化を防ごう

●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!

生活習慣病を早期発見・早期治療すれば重症化を防いで要介護のリスクを下げることが期待できます。問題なのは、生活習慣病は自覚症状がないまま進行してしまうことです。

「元気で健康だから大丈夫」と思っているあなたも、実は生活習慣病の前兆が現れているかもしれません。

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比較したところ、健診受診者の一人当たり医療費は約40万円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。

つまり、健診を受けている人は生活習慣病を早期発見・早期治療することができるため、重症化することなく医療費も抑えられていると考えられます。

【健診未受診者・受診者別の生活習慣病に係る医療費】



出典：平成27年度医療費分析



●健康寿命の延伸のために今すぐできる特定健診

あなたも特定健診を受けてみましょう。市国保加入者は、市内外の医療機関で受診することができる個別健診を行っています。また、来年3月未まで実施している住民健診なら、がん検診と一緒に受診できるので、より安心です。まずは左記まで問い合わせください。

編集後記

■文献によると弥生の食生活は現代に劣らず健康なものであったようだ。■古飯(赤米・黒米などの古代米)や、麦類、ひえ・あわ・豆類、どんぐり・くり・しいなどの木の実のクッキーやおかゆが主食。■副食は豊かな海の幸、タイ・サザエ・アワビなど、動物はイノシシ・シカが食されていた。■酒類もあったのか? (や)

■夏から秋、秋から冬へと季節の変わり目を感じると、大好きな季節だが、体調が変化しやすい時期でもあるように思う。■年を重ねると同時にその変化もよく感じ、敏感になったのかも良い方になったのかも。■今の自分の体調を知るために年に一度は健診を受け、向き合い、元気に日々動きたいと思う。(ひ)

■最近毎晩、寝る前にお気に入りの本を開いて読む。■夜読むジャンルとして、推理・冒険小説は興奮して目がさえてしまうけれど、ほのぼのする絵本や画・写真集は、睡眠にも効果的で、質の良い眠りに一役買ってくれる。■11月の読書月間にあわせ、みなさんもお気に入りの本を見つけてみては。 (み)

気づいてる 笑顔の裏の 泣き顔に (本多千宏・城山中2年)
見ないふり しているあなたも いじめる (桜島匡・城山中2年)

うれしいな みんなをつなぐ ありがとう (早川陽介・日の里中1年)
顔上げて 私がいるよ 大丈夫 (諸見里春菜・自由ヶ丘中1年)