

大切なあなたを守る特定健診・特定保健指導 ②特定健診・特定保健指導の“ホント”



「健康だから大丈夫」「病院に通っているから関係ない」「忙しくて時間がない」などの理由で健康診査を受診しなかったことはありませんか。

平成25年度に特定健康診査（以下文中では「特定健診」とします。）の受診者で、全ての項目がA判定（異常なし）の方は、1人もいません。知らないうちに、あなたも生活習慣病予備軍になっているかもしれません。

健やかで幸せに過ごすため、特定健診・特定保健指導で、年に一度は自分の体をチェックしましょう。

“ホント”1 無料で健康チェック！

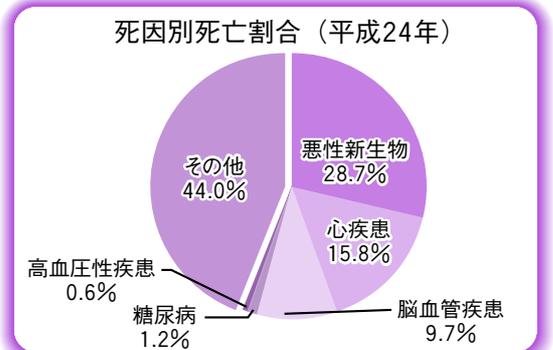
町の特定健診は、血液検査、尿検査、胸部レントゲン、医師の診察など約7,000円相当の健診を無料で受けられ、とてもお得です。

“ホント”2 自覚症状の出にくい生活習慣病を予防できます！

生活習慣病のほとんどは、自覚症状が出にくく、痛みなどの明らかな形で現れたときには、病気が既に進行していることが多く見られます。生活習慣病を気付かず放置していると、自覚がない状態でも体に負担がかかっていきます。特定健診で自身の健康を確認すれば、安心感が違います。

特定健診は、ほかの病気を治療中の方も受診できます。生活習慣病は症状が出にくいので、病気を診療中に発見できるとは限りません。生活習慣病の検査をしっかりと受けられる特定健診を活用ください。

半数以上の方が生活習慣病に関係する疾患で亡くなっているよ！
早期発見で予防してほしいな！！



“ホント”3 健診のあとは無料で健康やダイエットのサポートが受けられる「特定保健指導」も！

特定健診を受診して判定基準を上回った方を対象とする特定保健指導も無料です。

“指導”というと、なんだか堅苦しい、ちょっと怖い…そんなイメージを持たれる方がいるかもしれません。特定保健指導は、健康に関する専門家（保健師や栄養士）と一緒に自身の生活習慣を振り返り、計画を立て実践していくプログラムです。平成24年度に町で特定保健指導を受けた方の約35パーセントが、平成25年度の特定健診でメタボリックシンドロームから脱出しています。自分だけではなかなか続けられないダイエットや生活改善を、サポートを受けながら6カ月間無料で、お得に実践します。

“ホント”4 病気を未然に防ぐことができ、家計の支出減につながる！

特定健診は予防のための健診です。健診で予兆を発見して、自身に合った生活改善をすれば、多くの生活習慣病は防げます。

生活習慣病の治療には、お金がかかります。治療が必要と判断されても悪くなる前に治療することで、医療費も時間も少なく済みます。

健康上の問題で日常生活が制限されることなく生活できる期間を「健康寿命」として、平成22年に行われた都道府県別調査で、愛知県は男性1位、女性3位でした。健康寿命を延ばす最も効果的な方法は、生活習慣病の予防といわれています。

町民皆さんが、これからも充実した毎日を、元気に過ごしていただきたいと思います。

健康寿命の上位5都道府県（平成22年）

| 順位 | 男性 | | 女性 | |
|----|------|---------|------|---------|
| | 都道府県 | 健康寿命（年） | 都道府県 | 健康寿命（年） |
| 1 | 愛知 | 71.74 | 静岡 | 75.32 |
| 2 | 静岡 | 71.68 | 群馬 | 75.27 |
| 3 | 千葉 | 71.62 | 愛知 | 74.93 |
| 4 | 茨城 | 71.32 | 沖縄 | 74.86 |
| 5 | 山梨 | 71.20 | 栃木 | 74.86 |

次回は「特定健診・特定保健指導に関するQ&A」について紹介します。

■問い合わせ先 住民福祉課国保年金係 ☎(48)1111（内214・216）