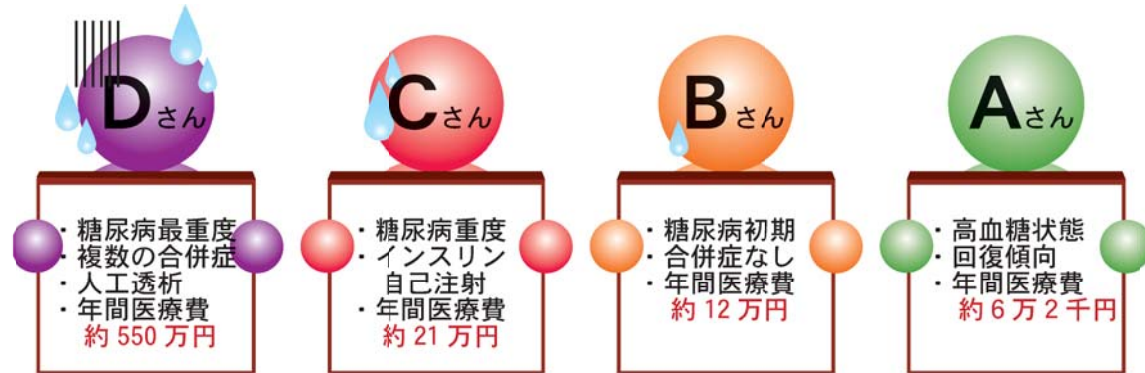


Q 病気の進行によって、生活とお金はどう変化するの？



\*ここでいう医療費は、実際にかかった額で自己負担額ではありません。

高血糖状態から腎不全に進行するまでを例に見ます。Aさんは高血糖状態。服薬なしで3カ月に一回の検査で、医療費は年間約6万2千円。努力次第で健康を取り戻すことができる段階です。Bさんは糖尿病初期段階で合併症はなく、服薬と毎月の検査があり、医療費は年間約12万円。生活習慣の改善により、薬を減らすことも可能です。Cさんは重度の糖尿病で、インスリン自己注射をしており、糖尿病性網膜症を発症しています。2カ月に一度通院し、医療費は年間約21万円。元の状態に戻ることは難しいものの、何とか現状を維持することができています。Dさんは糖尿病最重度、糖尿病性腎症による慢性腎不全や糖尿病性網膜症など複数の合併症を起こし、2日に一回の人工透析が必要になりました。医療費は年間約550万円でした。症状が進行すると、身体的にも経済的にも大きな負担がかかることが分かります。

Q 健診ってどういうものがあるの？



国民健康保険課 野田主任

A 特定健診がありますよ！

特定健診でメタボ予防

40歳から74歳までの市国民健康保険や会社の健康保険組合、共済組合などの医療保険に加入している全員を対象に、年1回、実施されている健康診査（健診）が「特定健診」です。特定健診では、身体測定や血液検査、尿検査、血圧測定などを行い、メタボの可能性を洗い出します。特定健診は特定保健指導と対応になっていて、メタボの可能性の高い人に積極的な保健指導で生活改善を促し、すでに生活習慣病になっている人は改善を、今後なる可能性がある人は予防をしようというものです。市国民健康保険加入者を対象とした特定健診は、毎年6月から12月まで、各地区の公民館などで行われており、料金は一人千円です（有料でオプション検査あり・15ページ「健康ひろば」参照）。対象者には、榛原医師会から黄色の封筒に入った受診のお知らせを郵送しています。

年に一回は健診へ

市の特定健診の受診率は、周辺市町と比べると低く、23年度は31・8%でした。生活習慣病の多くは、かなり進行しても自覚症状が無いことから、毎年、健診を受け、自分の体を知ることが重要になります。気付いたときには「手遅れだった」とならないように、年に一回は健診を受けてください。また、健診結果が届いたら開封し、きちんと確認をしましょう。

Q 受診結果が届いたらどうすればいいの？

該当者には特定保健指導

特定健診の結果によって、保健師や管理栄養士の指導のもと、生活改善などが必要な人には、個別通知が届きます。そして、保健師や管理栄養士から生活習慣改善のための「特定保健指導」を受けます。特定保健指導は、個別面接を行い、生活習慣を振り返り、自分に実行できる行動目標を立てます。その後、保健師や管理栄養士から一定期間支援を受けながら、

生活習慣を改善していきま。そして半年後、電話や面談などで健康状態や生活習慣の確認を行います。

6割の人が状態改善

平成24年度までの特定保健指導の結果では、保健指導を実施した人のうち約6割の人が、内臓脂肪レベル（\*）が減少しています。\*内臓脂肪レベルとは、体組成計によるレベル表示。9以下は標準、10以上では内臓脂肪が過剰に

ある状態と判断される。

内臓脂肪レベルだけでなく、血圧や血液検査の結果が改善されている人もいます。

もしあなたが、特定保健指導の対象になりましたら、積極的に活用してください。

また、健診結果通知の見方が分からない人のために「健診結果見える会」を8月から月2回、開催しますので、こちらもご活用ください。

A 特定保健指導がおすすめ！



健康推進課 加藤保健師

特定保健指導を受けて

私はこれでメタボを脱出しました！！



かわしまはつえ 川嶋初江 さん (勝間田)

半年で、体重は4.8kg減、内臓脂肪レベルは9が6に減少しました。過去に、減量に失敗した経験があります。保健師さんとの面談時に「よく噛んでゆっくり食べる」「休日にも5千歩上歩く」という目標を立て、「減る脂一倶楽部」にも参加しました。よく噛むことを意識し、ほぼ毎日1時間のウォーキングを行った結果かなと思います。

終わりに...

特定健診・特定保健指導は、生活習慣病の予防や早期発見、早期治療により、皆さんの健康な生活を守るためのものです。万が一、病気になった場合でも、比較的初期の段階で発見すれば、治療などその後の対応を早くすることが可能です。まずは、一人一人が健診を受け、自分の体を知ることが大切です。

もし、周りに健診を受けたことのない人や健診を受けるのをためらっている人がいたら、ぜひ誘い合って受けましょう。

これからもずっと、趣味や余暇を楽しむために、大切な人と楽しく過ごせるために、このまちで元気に毎日を過ごすために。