

長寿健診を受けましょう

本年度も「長寿健診」を実施しています。
この健診は、身体機能低下の早期予防・早期発見を目的としています。
身体機能の低下を見逃してしまうと、医療機関への受診が増えたり、介護が必要な状態になったりしてしまいます。この機会に、ご自身の身体機能を確認しましょう。

問い合わせ 国保年金課 菅沼千香子 ☎0023



「高齢者の保健事業と介護予防の一体的な実施」事業が始まりました

今まで、健康保険・介護保険では、それぞれの制度内で、疾病や要介護状態を予防する事業が連携することなく行われてきました。高齢者は病気やケガで入院をすると、それが要介護状態の原因となることが多く、医療と介護は切っても切り離せないものです。そこで「一体的な実施」事業を実施していくことになりました。



「一体的な実施」事業って具体的に何をやるの？

長寿健診の受診

健診結果などから、治療や食生活の改善が必要な人に対し
専門職（医療職・栄養士など）の訪問

健診結果などから地域特性を分析し、それに基づく
健康教室・健康体操などを、高齢者の通いの場やサロンなどで開催



事業を実施した結果

[高齢者の目指す姿]
個人の健康状態の維持・改善 ▶▶ **健康寿命の延伸**



さらに
[保険者（市）が目指すもの]
医療費・介護費用の削減 ▶▶ **保険料上昇の抑制**

■ 受診対象者

以下の対象者あてに、集団健診の指定日に合わせて受診券が送られます。

- ▶ 市内在住の75歳～81歳の人（長期入院・施設入所者を除く）
- ▶ 前年度に長寿健診を受けた人
- ▶ 上記以外の人で、受診希望の後期高齢者医療被保険者（国保年金課に申し込んでください）

* 人間ドックの受診費用の助成を受けている人は対象外



▲ 受診券は黄色い封筒で届きます

■ 健診には「集団健診」と「個別健診」があります

- ▶ 集団健診は、公民館やさざんか、保健センターで、指定された日に受診できます。
- ▶ 個別健診は、市内（一部市外）の個人医院で受診できます。対象医院は受診券に同封されているチラシで確認できます。
- ▶ その他、がん検診と一緒に受けられる「セット検診」があります。事前予約は必要ありませんが、胃がん検査のみ予約が必要です。希望する人は健康推進課（☎0024）に連絡してください。
- ▶ 持病があるなど、受診するかどうかお悩みの人は、一度かかりつけ医に相談してください。
- ▶ 来年以降の受診券が不要となる人は、国保年金課に連絡をお願いします。

■ 長寿健診の検査項目など

検査項目		検査結果からわかる病気など	
基本項目 (全員実施)	問診・診察	既往歴、自覚症状、他覚症状などを確認。	
	身長・体重	肥満	肥満は直接の病気ではないが、増えすぎた内臓脂肪は高血圧、糖尿病、脂質異常症などの病気を誘発する要因に。
	BMI・腹囲		
	血圧	高血圧	自覚症状なく血管を傷め、徐々に動脈硬化をまねき、脳卒中や心臓病などを引き起こす。
	肝機能	肝機能障害	肝臓は症状が出にくく、知らないうちに重症化していることも。肝機能障害を放置すると、肝硬変や肝がんへ進行してしまう。
	血中脂質	脂質異常症	脂が多くドロドロの血液は、動脈硬化を引き起こすとともに、血管を詰まらせ、心筋梗塞や脳梗塞の原因に。
	血糖・尿糖	糖尿病	糖尿病は、自覚症状がないままに全身の毛細血管をポロポロにし、神経障害、腎症、網膜症などの合併症を引き起こす。
	尿蛋白	腎機能障害	腎臓は生活習慣病と関連深い。腎機能は、一度低下すると修復が困難で、重症化すると人工透析が必要になる。
	血清クレアチニン		
	貧血	めまい・息切れなどの症状が現れる。がんなどの病気が隠れていることも。	
アルブミン	低栄養状態になると筋力の低下、感染症のり患につながる。		
(* 項目詳細)	心電図	不整脈、心筋梗塞などの異常を発見。	
	眼底	網膜を調べて、動脈硬化の程度などを判定。	

* 詳細項目は、医師の判断により実施。

健診の結果は、あなたの健康のバロメーターです。受診して、健康な生活を維持していきましょう。

来年には、団塊世代が後期高齢者医療制度に加入し、制度や数字のものさしでは「超高齢化」といわれる時代になります。
ただ、昔に比べ単に高齢者が増えただけではなく、元気な高齢者が多いことも事実です。
元気な高齢者は、引き続きその健康を維持するためにも、健診でご自身の体の状態を確認していきましょう。かかりつけ医がいる人で健診を受けるかどうか迷ってしまう人は、届いた受診券をかかりつけ医に提示して相談してみてください。
ご自身だけでなく、近所のお知り合いもお誘い合わせの上、地域みんなで健康状態を維持・改善するために、まずは長寿健診を受けましょう。