

あなたの体は大丈夫？

40歳からの特定健診、大切です

平成20年4月から始まった特定健診は40歳以上の方が対象となっています。村では、生活習慣病にならないためにも、年に一度の受診をすすめています。今月は健診結果の傾向や村の取り組みについてお知らせします。

医療費も膨大

平成20年春、国は大幅な医療制度改革を行い、後期高齢者医療制度がスタートしました。その影響もあり、村の国民健康保険における医療費は、平成20年度から平成23年度にかけて、毎年5億円を超えるなど年々増加。これは、長期入院患者や人工透析の患者が多かったことなどが要因としてあげられます。

そのような中、村では増え続ける医療費を少しでも抑えようと、村の健康づくり計画の取り組み（食生活の改善や運動の普及など）を推進してきました。結果、平成24年度の医療費は前年度から約1億円少ない4億7千万円まで下げることができました。

しかし、村の国保財政は依然厳しい状況であり、村としては引き続き、高額な医療費がかかる糖尿病・高血圧の重症化を予防するため、健診を中心とした各種健康づくり事業に取り組み、医療費の抑制に努めていきます。

国民健康保険の負担を増やさないためにも健診の受診を！

平成24年度における村の国民健康保険加入者一人あたりの医療費は339,527円。国保財政が非常に厳しい状況の中、さらに医療費が増え続けること、国民健康保険加入者の皆さんの負担も増えることが予想されます。医療費が増加する要因は、疾病の重症化、そして長期化です。これを防ぐためにも、

特定健診の受診は早期発見・早期治療につながることも大切なものです。

また、生活習慣病が重くなると、通院や入院に伴う医療費が多くなり、家計にも影響を及ぼします。

健康な生活を送るためにも、医療費を抑えるためにも特定健診の受診をおすすめします。

「ものわすれ検査」を新たに実施

平成26年度の特定健診は例年通り5月下旬に村民会館アリーナで実施予定です。

この会場では、40歳以上の方を対象に「ものわすれ検査」（希望制）を新たに実施します。これまで未受診の方は受診するようお願いいたします。

40歳になったら年に一度は特定健診の受診を！

特定健診とは、メタボリックシンドロームに着目して糖尿病や高血圧など自覚症状の少ない生活習慣病を調べる健診です。

現在、各集落の健康づくり推進員が配布している「平成26年度関川村健康診査の調査票兼申込書」にて、来年度の健診の申し込みが可能です。

年に一度の健診は健康を見直すチャンスです。

40代・50代の受診率が低い

村の健診受診率は、年々わずかではありますが上昇しています。平成24年度は48%で県平均40%を上回りました。

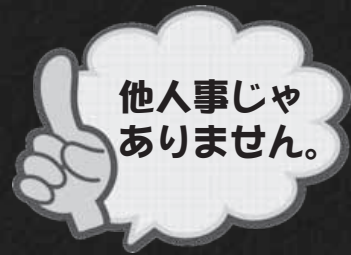
しかし、村の傾向として働き盛りの40～50代前半の受診率（特に男性）が低くなっています。



村の健診結果の傾向

過去の特定健診の結果をみると…

- ①上の血圧が正常値より高い方の割合が54%で県内1位
 - ②下の血圧が正常値より高い方の割合が22%で県内7位
- ⇒村の食生活改善推進員が減塩の普及に取り組んでいます。
性別では、特に男性の割合が多く、飲酒や喫煙対策も重要!



また、血糖値でも正常値より高い方の割合が60%と多くなっています。
⇒男性の割合が60%を超え、女性も58%と多い!

糖尿病は、自覚症状がないまま進行し、全身の血管を痛める合併症を引き起こすほか、がんや認知症の発症リスクになっていることもわかってきました。
村では、1～2月に血糖値が高めの方を対象に、保健師・栄養士が家庭訪問を実施しています。皆さんの生活に合った支援をさせていただきます。

今年度、計画の見直しを行い、平成25年度から平成29年度までの5か年を計画期間とする「第2期関川村特定健康診査・保健指導実施計画」を策定しました。

特定健診及び特定保健指導において、国が目指す市町村の目標値は平成29年度には60%以上となっています。村では、下記目標値達成に向けて様々な取り組みを強化していきます。

年度ごとの目標値	H25年度	H26年度	H27年度	H28年度	H29年度
特定健診受診率・ 特定保健指導実施率(*)	45.0%	47.5%	50.0%	55.0%	60.0%

(*) 特定保健指導・・・特定健診後、メタボリックシンドロームに着目した生活習慣の改善に重点をおいた保健指導

指導を受けて、メタボから改善される方もいるなど対象者は年々減少しています。

村の取り組み

①個々のライフスタイルに合った受診方法 が選べるよう未受診者対策に取り組 みます

- ・土曜日健診に合わせ、がん検診も実施
- ・未受診者健診の開催
- ・施設健診や人間ドックの補助

②健診後のフォローを丁寧にを行います

- ・結果説明会や健康相談で、結果を分かりやすく説明します。

家族のためにも仕事を続けていくためにも
年に一度、健診を受けましょう



「第2期関川村特定健康診査・
保健指導実施計画」を進めています