



◎保健福祉課
TEL 01456-2-6183
◎日高総合支所地域住民課
TEL 01457-6-3173

日高町の死亡原因の 約半数が生活習慣病！！

平成24年の日高町の死亡原因の第1位は「がん」、第2位は「心臓病」、3位は「肺炎」、4位は「脳卒中」でした。「肺炎」以外の「がん」「心臓病」「脳卒中」は生活習慣病と呼ばれる病気で約半数を占めていました。

特に脳卒中の死亡割合は、全道と比較して高い状況です。また、40歳以上65歳未満の介護認定者のうち、脳卒中の割合が1番高くなっています。

平成26年4月の国民健康保険加入者の医療費の状況を見ると、高血圧性疾患の医療費が1番高く、全道と比較しても50歳以上で1人当たり診療費が高い状況です。

また、特定健診結果データでも、平成25年度受診者の血圧の有所見者の割合は、52.1%と高く、「高血圧」は日高町の健康課題となっています。

高血圧は、放置すると「心臓病」や「脳卒中」につながりやすく、若年からの生活習慣の改善が重要です。

「自覚症状がないから」健康？

町では、平成25年度に平成24年度医

療機関無受診被保険者に対し電話や訪問で健康状態等の把握を行いました。

そのなかで、40歳以上の国民健康保険加入者の方を対象に行っている「特定健診」について、内容もしくは名前を知っている人と8割の方が回答しました。しかし、毎年特定健診を受けているという人は8.4%、がん検診は3.4%ととても低く、特定健診、がん検診ともに全く受診したことがない方が半数以上でした。

健診を受けない理由は、40代、50代では、「忙しいから」が一番多く、次いで、「健康だから」、60代、70代では「健康だから」が一番多く、70代では「病院に行けばいいから」が2番目に多かったです。

今回の調査で、医療機関無受診者で状況を確認できた方は、健康の意識が高い方が多く、支障なく日常生活を送っていました。しかし、「自分の思う「健康」とは、「自覚症状がない」というだけで、自覚症状なく進行する生活習慣病が隠れている可能性があります。

健診は、自覚症状のないまま進行する病気を発見、あるいは、健康であることを確認できるチャンスですので、年1回健診を受けるようにしましょう。

特定健診のススメ

生活習慣病は、それぞれの病気が別々に進行するのではなく、お腹周りの内臓に脂肪が蓄積した内臓脂肪型肥満が大きく関わっています。内臓脂肪に加えて、血圧高値・高血糖・脂

質異常のうちいずれか2つ以上をあわせもつ状態をメタボリックシンドロームといいます。

特定健診は、メタボリックシンドローム(内臓脂肪症候群)に着目した健診です。

健診を受けることで、自分の生活習慣を振り返り、改善することで発症を予防したり、重症化を防ぐことができます。

特定健診の対象である、40歳以上の国民健康保険加入者の方には、9月中旬に受診券を送付します。受診券が届いたら、なるべく早く、健診を受けるようにしましょう。

詳しくは、次ページをご覧ください。

特定健診(個別健診)の流れ

受診券が届いたら・・・

病院に予約

受診日の予約をする

健診を受ける

受診券、保険証、質問票を持って受診

健診結果の確認

メタボリックシンドロームの判定やそれぞれの検査結果がわかります。

特定保健指導の対象または、生活習慣を見直したい方

健診の結果、メタボリックシンドロームまたは、その予備軍と判定されたり、生活習慣を見直した方は、保健師や管理栄養士が、生活習慣の改善のお手伝いをします。

受診勧奨

健診の結果、数値に異常があった場合、病気のリスクが考えられるので医療機関で詳しく調べることをおすすめします。

次回の健診まで健康づくりを

健診結果に一喜一憂せず、健診結果をどういかにすかが大切です。なにかひとつでも、からだに良いことを始めましょう。

今後の特定健診・がん検診予定

乳がん・子宮がん・大腸がん検診

10月30日 対がん協会札幌

11月19日 がん検診センター
門別公民館

広報10月号でお知らせします。

胃・肺・大腸・前立腺がん検診・特定健診

11月26日 こもれびホール

12月3・4日 富川公会堂

12月5日 厚賀会館

12月6・7日 門別公民館

広報11月号でお知らせします。

個別健診の申し込み方法が変わりました！！

個別健診は9月から開始！！「受診券」が届いたらすぐに受診しましょう！！

年1回特定健診「メタボ健診」を受けましょう！！

従来、特定健診を受診するのに必要な「受診券」は、申し込みのあった方にのみ送付をしていましたが、今年度より、対象の方全員に「受診券」を送付することにしました。「受診券」は9月に送付予定です。

対象の方に「受診券」を送付することにより、個別健診（町内医療機関での特定健診）は、町への申し込みが不要となり、直接、医療機関に予約、受診が可能となりました。

通年受けられる体制になっていますので、症状がなくても、元気だからこそ、年1回忘れずにからだのメンテナンスとして健診を受けましょう。

【実施期間】 平成27年3月31日まで

【対象】 ・日高町国民健康保険に加入し、年度内に40～74歳になる方
・75歳以上の後期高齢医療受給者の方
※妊産婦さんや長期入院されている方、施設入所されている方は対象外になります。

【料金】 <個別健診> 1,700円（75歳以上 800円）
<集団健診> 1,300円（ " 560円）
※住民税非課税世帯の方は、無料になります。

【検査項目】 身体計測、血圧測定、尿検査(糖、蛋白)、血液検査(血糖、中性脂肪、肝機能など)、質問票など

【受診方法】 **受診の際は、受診券が必要です。受診券は対象の方に9月に送付予定です。**

<個別健診>

受診券が届いたら、医療機関に予約（町に申し込みは不要）し、受診券等を持って受診してください。

8月の受診希望の方は、保健福祉課、地域住民課にご相談ください。

*沙流都外来は、予約は必要ありませんが、受診する前に必ず電話をしてから受診してください。

実施医療機関：門別国民健康保険病院、日高国民健康保険診療所、
勤医協厚賀診療所、医療法人社団沙流都外来

<集団健診>

集団健診は、広報11月号でお知らせします。

・北海道対がん協会（がん検診と一緒に受けられます）

日高地区 平成26年11月26日

門別地区 平成26年12月3～7日

・JA北海道厚生連札幌厚生病院、むかわ町鶴川厚生病院
（農協組合員のみ）

【その他】 国民健康保険以外に加入している方は、事業所にお問い合わせください。

【職場健診を受けた方へ】

国民健康保険に加入している方で、職場健診を受ける機会のある方は、町に健診結果を提出していただくことで、特定健診の受診に代えることができます。お手数ですが、保健福祉課、地域住民課に健診結果の提出をお願いします。

【高血圧、糖尿病等で治療中の方へ】

高血圧、糖尿病等で治療中の方は、医療機関が検査データを町に提出することで、特定健診の受診に代えることができます。検査データを提出するためには、本人の同意書が必要になりますのでお手数ですが、受診券の送付時、同封する同意書にご記入の上、町内のかかりつけの病院に提出していただくか、保健福祉課、地域住民課にご連絡ください。

【問い合わせ】 日高町役場 保健福祉課 健康づくりグループ 電話 01456-2-6183
総合支所 地域住民課 福祉・健康・介護グループ 電話 01457-6-3173