

保健師だより



健康診査を受けましょう！

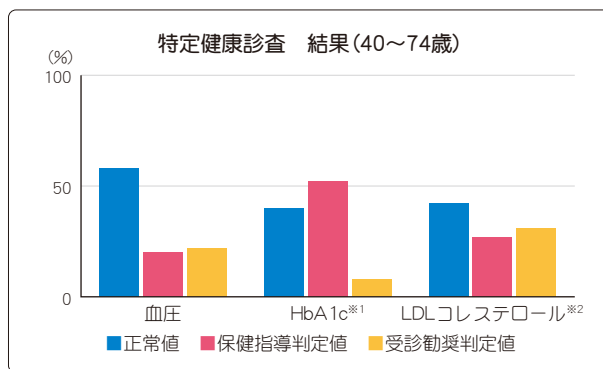
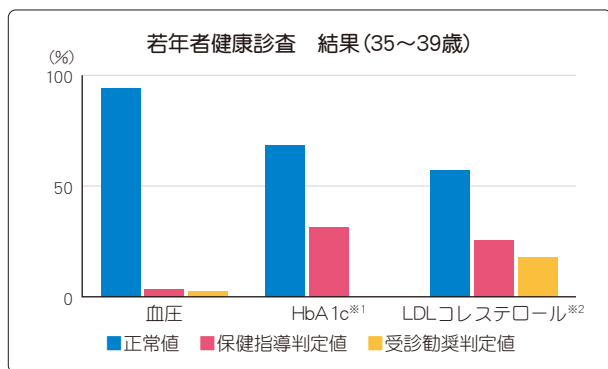
6月から小郡市健康診査(若年者健診・特定健診・がん検診)が始まります。「若年者健康診査」は健診受診機会のない20歳・25歳・30歳・35～39歳の人、「特定健康診査」は小郡市国民健康保険加入の40～74歳の人を対象に、身体計測・腹囲測定・血液検査・血圧測定・尿検査・心電図検査を行う健診です。

食べ過ぎ・飲み過ぎ・運動不足・喫煙などの習慣は、気づかぬうちに血圧高値・高血糖・脂質異常などを進行させている場合があります。この状態を放置すれば動脈硬化、心筋梗塞、脳梗塞といった命を脅かす病気になりかねません。予防には、健康診査を1年に1度受診し、健康の維持・増進につなげることが有効です。

しかし、平成30年度の小郡市の「若年者健康診査」受診者は182人、「特定健康診査」は2,897人で、市の受診率はわずかに32.3%でした。国の受診率目標である60%には、まだまだ届いていないのが現状です。

平成30年度「若年者健康診査」「特定健康診査」結果

(※1)糖尿病の指標となる項目 (※2)脂質異常の指標となる項目



上のグラフが示すとおり、若年者でも「保健指導判定値」、「受診勧奨判定値」の人が多くいます。若いうちから自分の体の状態を知り、生活習慣に注意していく必要があるのです。

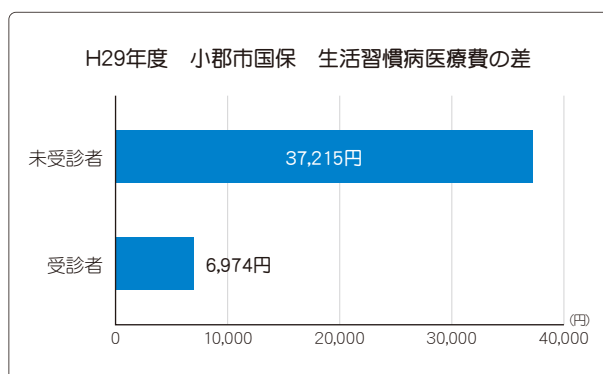
定期健康診断のメリット

医療費

右のグラフを見ると、健康診査を受診している人と、していない人の“生活習慣病にかかる医療費の差”は、年間で約5倍もあることがわかります。

特定保健指導

健診で“生活習慣の改善が必要”と判断された人は、保健師や管理栄養士から指導を受けることができます。健康と生活習慣・食習慣とのつながりをプロから教わり、体に合った改善方法を一緒に考え、支援してもらえます。



まずは医療機関に予約

健康診査については4月末に世帯ごとに送付している『小郡市健康診査のご案内』をご確認ください。

あすてらす健康相談室の案内

健康相談(予約制)、血圧測定、検尿などを行っています。お気軽にお越しください。☎72-6467
毎週月～金曜日 午前9時～11時/午後1時～4時(あすてらす休館日を除きます)

●問合せ先 健康課健康推進係 ☎72-6666