

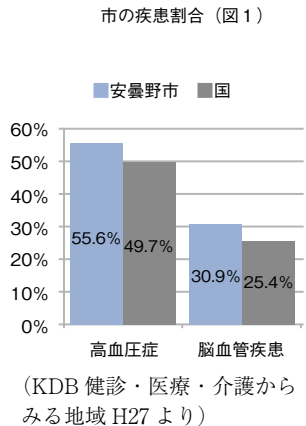
健康プラス国保

- 問い合わせ
 - ▽ 特定健診に関すること
国保年金課国保年金担当
TEL 71・2473 FAX 71・2503
 - ▽ 若年者健診に関すること
健康推進課健康支援担当
TEL 81・0714 FAX 81・0703

高血圧による脳血管疾患に要注意!!

40歳以上の国保加入者の皆さんは年1回特定健診を受診しましょう

● 安曇野市は高血圧症による脳血管疾患の割合が高い! (図1)



国保加入者による特定健診受診結果によると、安曇野市は高血圧症による脳血管疾患の割合が高くなっているのが大きな特徴です。

● 生活習慣病は「血管が傷む病気」
血管は強い圧力や多すぎる糖

分、脂質によって内側の膜が傷つきます。傷を修復するために、血管は硬く、分厚くなります。高血圧をはじめとした、糖尿病・脂質異常症などの生活習慣病は血管を傷つけ、脳卒中や心筋梗塞、慢性腎不全などの重症な病気に進行します。進行具合は人それぞれで、脳出血・脳梗塞は倒れるまで自覚症状がありません。

● 特定健診は、重症な病気になることを防ぐ健診です

特定健診では、重症な病気になる危険因子の数や状態、放置すると将来どうなるか、危険因子を減らす方法などが分かります。

若年者健診を受診してみませんか?

ツーカーコインで健康を維持しましょう

● 20〜39歳の皆さんは若年者健診の受診を!

生活習慣病は発症するまで自覚症状がなく進行していることがほとんどで、若いうちから予防することがとても重要です。若年者健診を受診し、自分の体を知るきっかけにしましょう。

● 若年者健診って?

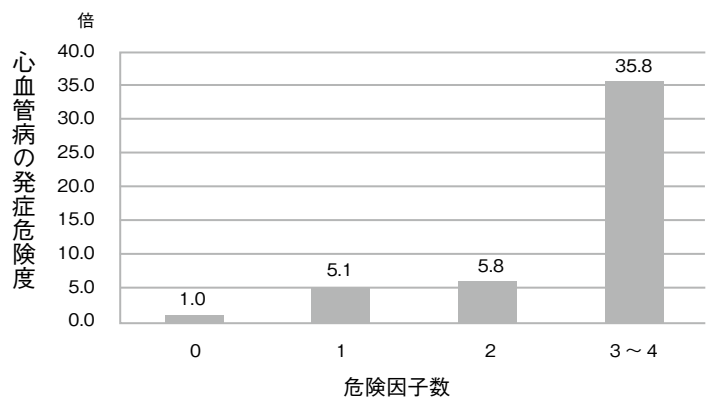
40歳以上を対象とした特定健診は、加入している医療保険者による実施が義務づけられています。が、39歳までの人はなかなか健診を受ける機会がないのではありませんか?

そこで市では特別に20〜39歳で健診を受ける機会のない人を対象に若年者健診を行います。

申し込み方法や日程など詳細は、健診こよみ11ページをご覧ください。健康推進課まで問い合わせてください。



● 危険因子による発症危険度 (図1)



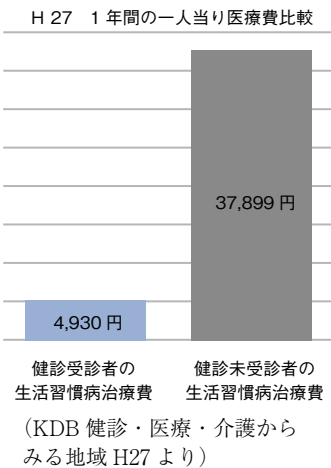
● 危険因子の重なり要注意!
現代において、メタボリックシンドロームが大きな問題となっています。メタボリックシンドロームとは、内臓脂肪が蓄積することによって、血圧、血糖が高くなったり、脂質異常を起し、血管が傷み、心血管病(心筋梗塞や脳卒中)が起こりやすくなる状態のことです。

特定健診を受診することで、生活習慣病などの予防ができます。

● 市国保加入者の特定健診の受診状況

市では40歳〜74歳の国保加入者の57・6パーセントが特定健診の未受診者です。定期的に健診を受診することで、身体の状態を知ることができ、疾患の予防となります。

● 受診者は治療費が抑えられる
毎年特定健診を受診している人は、未受診の人に比べて外来医療費が3万円以上も抑えられています。(図2)



● 特定健診は健康状態のバロメーター

身体の状態を知ること、さまざまなメリットがあります。

① 生活の質を保つ 特定健診の受診により、生活習慣を見直し、大きな病気を予防することで、

肥満、高血圧、高血糖、脂質異常の危険因子が増えた場合、心血管病の危険性は増大すると言われています。危険因子のない人の発症危険度を1とした場合、3つ以上危険因子が増えると、心血管病の発症危険度は35・8倍になります。(図1参照)

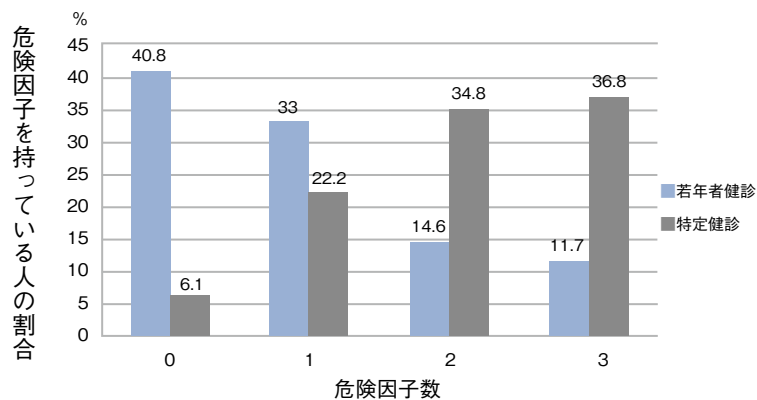
● 若年者健診で分かる!

若年者健診では、国で定めた特定健診の項目の他に、血管の傷みが早期に分かる項目を追加しています。

- ① 自分の血管を傷める原因となる危険因子が何か。
 - ② 危険因子がいくつあるのか。
 - ③ どういう状態なのか。
 - ④ 放置するとどうなるのか。
 - ⑤ 危険因子を減らす方法は何か。
- これらを保健師、管理栄養士と一緒に考えます。



● 平成27年度受診者の状況 (図2)



● 健診料金はツーカーコイン!

検査項目は、通常病院を受診しても全て一度に受けることはできません。健診料金は1万306円掛かるところを10000円で受診できます。定員は300人です。「若いから大丈夫」と思わず、健診を受けて、血管の若さを保ちましょう。



年1回の特定健診で、健康状態をチェックし、健康で過ごしましょう。健診へ行き、病気を予防できれば、国民健康保険税の負担が減ります。

● 個別健診が始まっています
40歳〜74歳の皆さんに受診券が送付されていますので、未受診の人は医療機関へ申し込み受診しましょう。

● 40〜74歳の国保加入者の皆さんは特定健診を受診しましょう
市国民健康保険では、皆さんが受診しやすいよう次の健診方法があります。

- ① 集団健診 市実施の特定健診 (本年度は終了しました)
- ② 個別健診 医療機関申し込みの特定健診
- ③ 人間ドック 医療機関申し込みの精密健康診断

生活の質も保たれます。

② 生活習慣改善サポート 特定健診の結果に応じて保健指導が行われ、保健師・栄養士等が生活習慣改善をサポートします。