

# 30 歳から「国保特定健診」が始まっています

防ごう、生活習慣病。守ろう、私の健康



「今は元気だから受ける必要はない」、「病気なんて関係ない」、「健診はメンドウ」、  
とっていませんか？

健康なうちから健診を受けることで、  
自覚症状がほとんどない生活習慣病を早期に  
見つけることができます。

市では、生活習慣病に関連した「メタボ健診」  
とも言われる国保特定健康診査の対象年齢を、  
今年度、30歳まで引き下げました。



## ■ 匠瑛市民の死因の半数が生活習慣病

偏った食生活や睡眠不足、運動不足、喫煙、ストレスなどの積み重ねを原因に発症するがんや心疾患、脳血管疾患といったさまざまな病気、これらを「生活習慣病」と言います。

生活習慣病は、日本人の死亡原因の約6割を占め、本市における主要死因別の割合を見ても、その半数以上を占めています(表1)。

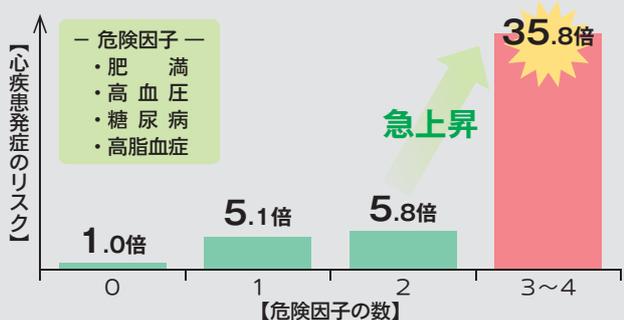
## ■ 怖いメタボリックシンドローム

食べ過ぎと運動不足により内臓脂肪は増加します。特に、おなか周りの内臓に脂肪が蓄積した「内臓脂肪型肥満」に加えて、高血圧、糖尿病、高脂血症などの危険因子を持っている状態を「メタボリックシンドローム」(内臓脂肪症候群)と言います。

過剰な内臓脂肪からは、前述の症状を進める悪玉物質が分泌される一方で、善玉物質は減ってしまうため、メタボリックシンドロームは、「生活習慣病にかかりやすくなった状態」とも言えます。

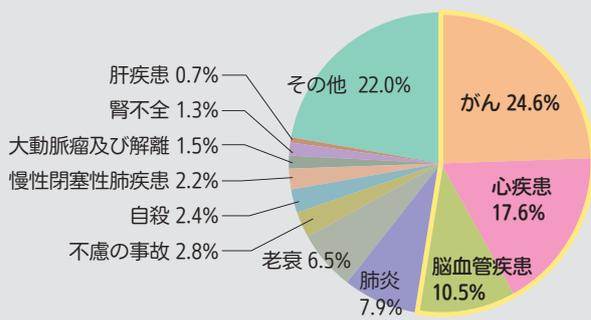
心疾患発症のリスク(危険度)を見ると、肥満、高血圧、糖尿病、高脂血症の4つの危険因子を「3つ以上持っている」人は、「全く持たない」人に比べて36倍ものリスクがあります(表2)。

■表2 心疾患の発症リスクと危険因子の保有数



(労働省作業関連疾患総合対策研究班の調査(2001年)より)

■表1 本市における主要死因別の死亡割合



(千葉県衛生統計年報(平成27年)より作成)



## 匠瑛市では国保特定健診が 30歳から受けられます

増え続ける生活習慣病。生活習慣病の予防や早期発見につなげるために行われるのが「特定健康診査」(特定健診)です。これは、40歳から74歳までの人を対象としたメタボリックシンドロームに着目した健診で、加入している健康保険で毎年受診できます。

本市では、国民健康保険の加入者を対象に無料で実施しています。が、平成27年度からは、早い時期から生活習慣病予防に取り組み始めるよう、対象を35歳以上としました。さらに今年度からは、より若い世代の健康を考慮し、30歳以上に対象年齢を引き下げました。

声 Voice

### 「年齢引き下げは ありがたいですね」



初めて特定健診を受診  
塚本 啓介 さん(30歳)

少し前に市や県の健診が何歳から受けられるか調べた際、「対象になるのって結構あとなんだ」と思っていたところへ今年知らせを受け取ったので、せっかくだからと思い受診しました。若くても難しい病気になることは珍しくないの、年齢の引き下げはありがたいですね。自身でも30歳を迎えて体質が変わってビックリしているので、この年齢で受けられるのはタイミング的にも良いと思います。

若いうちから特定健診を受けて自身の健康状態を理解し、生活習慣改善のきっかけとしましょう。

### 受診は、「個別健診」か 「集団健診」のいずれかで

国民健康保険に加入している特定健診の対象者には、5月中旬に受診票を同封して通知しました。健診は、医療機関で受診する「個別健診」と、特定の会場で受診する「集団健診」で実施しています。

個別健診は、協力医療機関(一覧を通知書に同封)に予約の上、受診票を持って、受診してください。9月末まで受けられます。

集団健診は、保健センターで9月7日(木)に実施します。いずれも費用は掛かりませんので、ぜひ受診してください。

声 Voice

### 「特典付きで 取り組みやすい」



健康マイレージに参加  
江波戸 寿美代 さん(45歳)

### マイレージをためて 楽しく健康づくり

本市では、健康づくりに取り組む市民の皆さんを応援する事業として、昨年度から「匠瑛市健康マイレージ」を実施しています。

この制度は、健診(検診)の受診や献血、予防接種や健康目標への取り組みをポイント化し、一定以上ポイントがたまると記念品と交換ができるものです。参加者を対象に行ったアンケートでは、8割以上の人が自身の健康づくりや健診(検診)を受けるきっかけになったと回答しています。

皆さんも楽しく健康づくりに取り組んで、ポイントを集めてみませんか。

知人の勧めもあり、主人と健康マイレージに参加してみました。日ごろから、なるべく市の検診を受けるようにしているので、ポイントも自然とたまりました。健康について普段からそれほど意識をしているわけではないですが、こういう制度があると意識しやすいですね。“ポイント”が数字として出るし、特典も付くとなると取り組みやすいです。職場の健診を受けても対象になるそうですし、皆さんも受診して、健康マイレージに参加したら良いと思います。

### <がん対策 市民公開講座>



女優でタレントの原千晶さん(=写真)を迎えます。原さんのがん克服の体験談から自身の健康について考えましょう。

- ▶日時 9月16日(土)13時30分～
- ▶場所 市民ふれあいセンター
- ▶入場無料

活力あふれる生活には、日ごろから自分の体に気をかけることが重要です。市の制度も活用して、健康づくりに取り組みましょう。不明な点は、健康管理課 ☎73・1200までお問い合わせください。