

10年後に備えた健康づくりを

～健診を受けて健康長寿～

●問い合わせ

保健医療課健康支援室

☎53-2111(内線2440～2443)

健康格差がますます拡大



新潟県村上地域振興局
健康福祉部長
(村上保健所 所長)
ささき あきこ 氏
佐々木 綾子

保健所では毎年百歳を迎える方に、内閣総理大臣と県知事の表彰状および記念品をお届けしています。今年は管内で37の方が、めでたく百歳を迎えられました。お会いしてみると、寝たきりの方から自力でしっかり歩ける方、またお住まいも、自宅・施設・病院などさまざまでした。

ただ長生きするだけではなく、自立して介護を受けずに生活できる健康長寿は、すべての国民の願いです。今病気がなく、自覚症状がなくても、気づかないうちに高血圧、高血糖、脂質異常などが進行している可能性があります。健診とは「病気の危険因子」があるかどうかを調べる事が目的で、特定の病気を発見する検診とは違います。



健診を受ける人は、必ず毎年受けていますが、受けない人は全く受診していません。健康格差がますます拡大しています。

積極的に健診を受けて、偏った食事、運動不足、喫煙、過度の飲酒・ストレスなどの好ましくない生活習慣を見直し、10年後に備えましょう。

村上市の特定健康診査(特定健診)の状況

村上市の特定健診の受診率は41.4%(平成29年度)と、国の目標である受診率60%にはいまだ届いていない状況です(図1)。

予防のために

上記の佐々木先生のお話の通り、高血圧・高血糖・脂質異常は自覚症状がないまま進行していきます。血圧や血糖値が高くても、血管は「痛い」と叫ぶことができません。皆

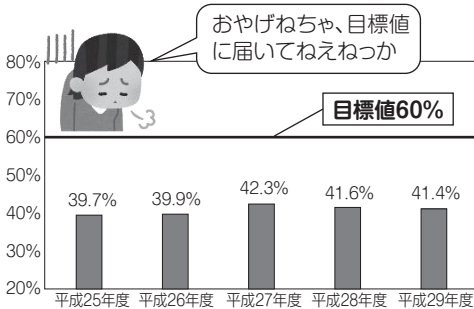


図1 村上市年度別健診受診率

さんが異常に気づく時には、すでに医療機関への受診が必要となってしまいます。医療費が上ると、保険料も高くなってしまいます。

健診を受けて、早期に生活習慣病の発症・重症化を予防しましょう。

健診を受けるには

1月上旬に「平成31年度健康診査申込書(兼受診状況調査書)」を世帯主宛に郵送しました。この申込書は、全世帯の健(検)診の受診状況の調査も兼ねていますので、全の方の提出をお願いします。

また、国民健康保険人間ドック費用助成の申込書も同封しています。希望する人は併せて提出してください。



保健医療課健康支援室 山田主事