

あなたの健康は大丈夫ですか？

1年に1回は健康診断を受けましょう

◆健康診断を受けていますか？

長年、自動車に乗っているとあちこちに故障が生じてきます。事故につながるように定期的な検査を受けることが必要です。

われわれ人間も全く同じです。定期的に健康診断を受けることで、自分の健康状態を知ることができ、生活習慣を改善することで予防できる病気も多くあります。

ここでは、市が持っている健診データなどから市民の皆さんの健康状態を探ります。

【市民部・市民課】【健康医療部・健康課】

市のがん検診でがんが発見された人数と死亡率

誰もが恐れる病である「がん」は、遺伝的なものもあれば、糖尿病や脳卒中のように「生活習慣」との密接な関係により発症するものもあります。

下の図は、広報紙る6月号の健康だよりに掲載されていたものですが、平成16～23年度までに行った下呂市の各種がん検診で、がんが発見された方の人数と亡くなった方の

率などを表しています。

がんの種類にも異なりますが、検診により早期発見・早期治療を行えば、克服できない病気ではないことを表しています。

	がんが発見された人数	死亡者数	率
胃がん	36人	4人	11.1%
肺がん	48人	18人	37.5%
大腸がん	78人	5人	6.4%
乳がん	23人	0人	0%
子宮頸がん	7人	0人	0%
計	192人	27人	14.1%

下呂市国保の生活習慣病の状況は？

左上の表の県内21市と比較した下呂市国保の統計を見ると、脳血管疾患や脂質異常症で医療機関を受診した率(受診率)が最も高く県内1位です。さらに、高血圧症や肝機能障害なども2位という状況です。

このことから見ても、市民の皆さん(国民健康保険被保険者)の健康状態は、決して良いとは言えないのが現実です。

これらの「生活習慣病」のなかでも、脳血管疾患の医療費は高額で、1カ月の1人あたりの医療費が400万円もかかってしまう事例もあります。

下呂市の国保加入者10158人のうち、実に5475人(53・9パーセント)もの皆さんが、生活習慣病といわれる病状で医療機関を受診しています。

あなたの体 見た目だけでは わからない



あなたのための特定健診 毎年受けて健康管理



県内(21市)の国保における生活習慣病の受療状況(H24.5月) 下呂市の国保被保険者 10,158人の内の受診状況									
	全体	人工透析	虚血性心疾患	脳血管疾患	糖尿病	高血圧症	脂質異常症	肝機能障害	高尿酸血症
順位	2位	20位	3位	1位	5位	2位	1位	2位	2位
受療率	53.9%	0.2%	5.4%	5.9%	11.7%	24.2%	21.7%	2.3%	5.1%
受診数	5,475人	23人	550人	598人	1,188人	2,463人	2,207人	232人	515人

死亡原因の約3分の2 が生活習慣病

毎日の不健康な生活の積み重ねによって引き起こされる生活習慣病は、「痛い」「つらい」などの自覚症状がないまま、知らず知らずのうちに進行します。

生活習慣病関連の医療費は年々増加しており、国民医療費全体の約3分の1、日本人の死亡原因の約3分の2を占めるまでになっています。

がんの恐ろしさもさることながら、自覚症状がないまま進行する生活習慣病は、医療費も高額で保険財政を圧迫し、皆さんが毎月納める保険料(税)の値上げにつながるだけでなく、大切な人の健康もむしばんでいます。

では、私たちはどうすれば良いのでしょうか。

まずは健康診断を受けること

平成20年度の医療制度改革により、健康診断はそれぞれの医療保険の被保険者が行うこととされました。

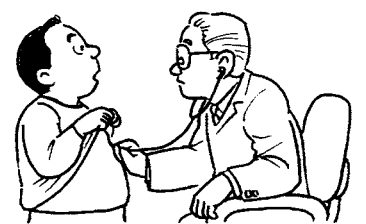
市が行う基本健診としては、国民健康保険(国保)の「特定健診」と、後期高齢者医療保険の「すこやか健診」があります。下の表で最近5年間の受診率を見ると、平成24年度では特定健診で5割が、すこやか健診では7割もの方が、市の基本健診を受診していない状況です。(※妊娠、施設入所者、長期入院者などを除く) せっかくの機会ですので、より多くの方に受診してもらいたいものです。

自分のためだけでなく 家族のためにも

「自分は大丈夫」「忙しいから健診は行かない」「面倒くさい」などと、健康診断を受けずにいると、あなたの健康は徐々にむしばまれているのかもしれないかもしれません。市のがん検診や国保特定健診、すこやか健診はもちろんですが、皆さん

年度	特定健診(国保被保険者)			すこやか健診(後期高齢被保険者)		
	対象者数	受診者数	受診率	対象者数	受診者数	受診率
H20	7,538	4,568	60.6%	6,940	870	12.5%
H21	7,471	4,242	56.8%	6,641	683	10.3%
H22	7,421	4,104	55.3%	6,964	799	11.5%
H23	7,244	3,732	51.5%	6,649	1,708	25.7%
H24	7,062	3,574	50.6%	6,562	1,807	27.5%

※特定健診は40歳以上75歳未満の国保加入者、すこやか健診は長寿医療保険制度加入者が対象です。



が加入している医療保険では、年に1回の健康診断を実施しています。(※年齢条件などありますので、ご加入の医療保険者にお問い合わせ下さい)

これから先の自分のために、家族のために、皆で支え合っている保険制度のためにも、今一度よく考えて「年に1回の健康診断」を受けるようにしましょう。

健診後の 保健指導が大切

特定健診は受けるだけでなく、あなたの生活習慣を改善するためのアドバイスや栄養についての保健指導も行っています。健診結果をお持ちいただければ加入保険に関係なく、市の保健師・栄養士が生活習慣病の改善に向けたお手伝いをさせていただきますので、お気軽にお問い合わせください。