

特定健診を受けた人に聞いてみました



ありがたかった特定健診

Y.Y.さん(60歳代男性 荒井在住)

40、50歳代の頃は特定健診を受けようと思ったことはありませんでした。60歳代になり、身体のふらつきで医療機関を受診したところ「高血圧」との診断。主治医に勧められ、初めて特定健診を受けました。特に負担はなく、いろいろと検査をしてもらい「ありがたいな」と思いました。

健診の結果、血糖値が高かったため、広報で見た糖尿病予防教室に参加しました。教室では、自分に合った食事の内容や量を学び、今まで受けた検査結果を一覧表にしてくれました。一覧表で、良くも悪くも身体の変化がわかるので、今も自分で受診結果を記入しています。尿酸値が高くなると、缶詰等の加工食品が影響したのかなと思うことも…。検査項目の意味を忘れることもあるので、結果が出たときは市の保健師に確認してもらっています。

<メッセージ>

自分の健康は自分で守る！人はどうしても「病気になるってからやる」となりがちですけど、普段から注意していれば、ほどほどでいられます。退職後などは特に検査の数値を少し気にして生活していくといいと思います。

「何かの間違い?」と思ったけれど…

O.A.さん(40歳代男性 本町在住)

40歳になり、市から特定健診の受診券が届いたので、何気なく受けたところ、「血糖値が高い」と言われ、「寝耳に水」でした。今までの健診では異常なし、自覚症状もなく、何かの間違いだろうと思いましたが、翌年は更に血糖値が高くなり…。そんなとき、市から「糖尿病予防教室」の案内が届き、参加することにしました。色々勉強しましたが、特に調理実習での食事は、シンプルながらバランスもよく、薄味でも美味しく、強く印象に残っています。

やはり、スナック菓子や炭酸飲料の摂りすぎだったんですね。やせているため、自分は何を食べても大丈夫、と思っていましたが、健診を受けたことで、そうではないことに気づきました。今は菓子や甘い飲み物を減らすよう頑張っています。

<メッセージ>

結果が悪くても悪くても、健診を受ければ安心が得られます。受けなくて漠然と不安になっているよりいいと思います。特に40歳代の方は忙しいかもしれませんが、若い人ほど受けた方がよいと思います。皆さん、健診を受けましょう。

北本市国民健康保険の特定健診

- 実施期間 6月3日(月)～9月30日(月)
- 実施場所 各医療機関 (19ページ参照)
- 費用 40歳～69歳 1,500円
70歳以上 800円
- 申込み 医療機関へ直接申込み
- 持ち物 ①受診券 (5月下旬に郵送)
②国民健康保険被保険者証
③健診費用

健診内容

- 診察
- 身体測定：身長、体重、腹囲
- 血圧測定：収縮期血圧、拡張期血圧
- 血液検査：脂質、血糖、肝機能など
- 尿検査：尿糖・尿たんぱく



市では生活習慣病の予防や改善を目的とした各種保健事業を実施しています。

- ◆内臓脂肪を減らすことを目的とした特定保健指導
- ◆生活習慣病予防のための健康教室
- ◆食事指導などの個別相談

健診の結果、対象となる人には案内を送付しますので、ぜひご利用ください。

健診は受けた後こそ大切です！

【特集1】「生活習慣病」アナタは大丈夫？ 特定健診に行こう！

今、皆さんは健康的な生活を送っていますか。

高血圧や脂質異常症、糖尿病などの「生活習慣病」は、自覚症状がほとんどありません。「今は元気だから大丈夫」、「必要になったら病院に行けばいい」などと思っていないかもしれません。私たちの体は、日々の生活習慣の影響を受けたり、年齢を重ねたりすることにより少しずつ変化しています。病気を引き起こすかもしれないその変化をいち早くキャッチするのが「特定健診」です。

特定健診は、40歳以上の人を対象に各医療保険で実施しています。北本市では国民健康保険加入者の特定健診を行っています。



生活習慣病予防は血管を若く保つことから

血圧が少し高め

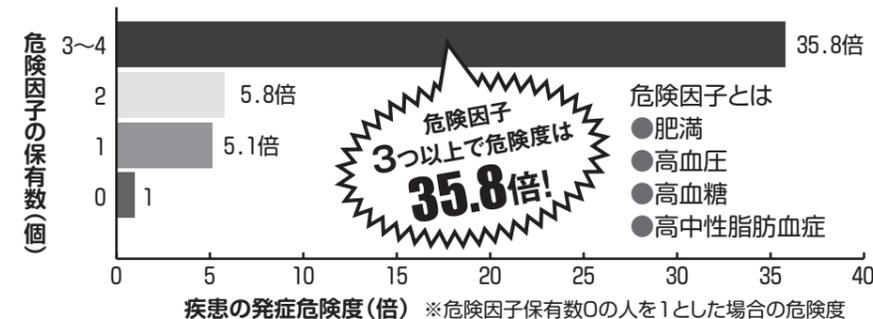
血糖値が少し高め

中性脂肪が少し高め

など

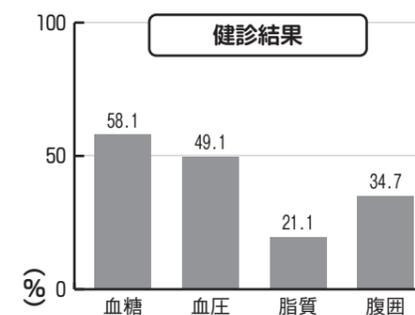
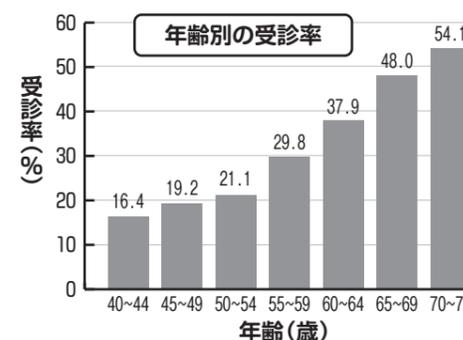
「高血圧」「高血糖」「脂質異常」は、ひとつひとつがあなたの血管の老化を早める危険因子！検査値が「少し高め」くらいの状態でも、その危険因子が複数重なると血管をいためる危険度が急増することが国の調査研究で分かっています。

危険因子の保有数による脳卒中、心疾患の発症危険度 (厚生労働省生活習慣病対策室資料)



異常を軽いうちに見つけることが、特定健診の大きな目的なのです。

北本市国民健康保険加入者の特定健診状況 (平成29年度)



「要指導」など、注意が必要と判断された人の割合。糖尿病、高血圧症のリスクがある人は2人に1人。

*国民健康保険以外の人は、現在加入している医療保険にご確認ください。