

健康と思つているときこそ受けてください!!

# 受けていますか!? 「健診」

市民の皆さんが健康で明るく元気に生活できるよう、健康診査（健診）を実施しています。平成22年度の健診結果がまとまりましたので報告します。

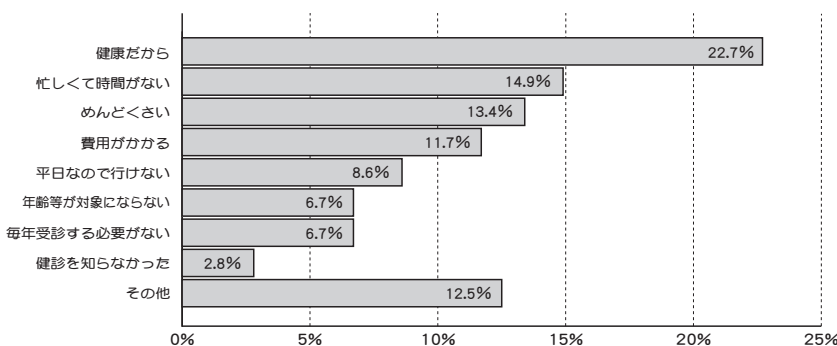
## ◎養父市の受診状況は…

平成22年度の市民ドックの受診者は、4,160人で昨年より89人の減でした。がん検診については、子宮がん、乳がん検診で増加傾向にあります。胃がん、大腸がん検診などで減少傾向にあります。

すべての健診を受けている方は受診者全体の約3割でした。今年度を実施した「健康づくりアンケート」では、健診を受けない理由として、グラフ①のように「健康だから」「忙しくて時間がない」「めんどうくさい」といったものが多いとありました。特定健診は、自覚症状のない段階の生活習慣病を予防するチャンスです。

また、がん検診は、なによりがんを早くに見つけることができます。もっと多くの方に健診を受けていた

養父市における健診を受けない理由(グラフ①)



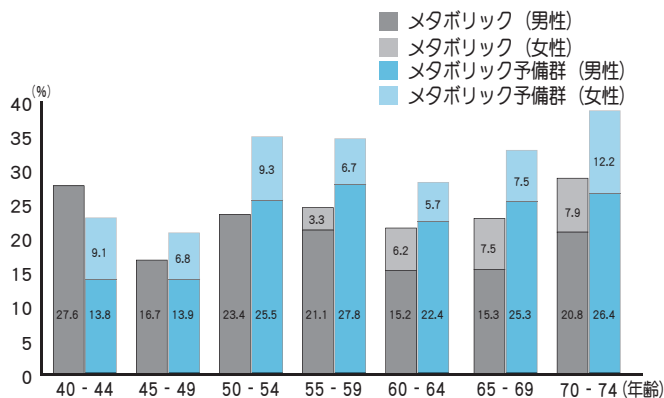
だき、毎日を元気で過ごしていただきたいと思ひます。

## ◎健診の結果から

### ◆特定健診

特定健診は、主にメタボリック症候群（通称メタボ）発見の健診といわれていますが、実は「血管の傷み具合」を確認するものです。高血圧・高血糖・脂質異常（高脂血症）は、全て血管を傷める原因です。健診の結果を総合して判断することで血管の損傷度が分かります。血管の損傷により、脳卒中や心筋梗塞などが起こりやすくなります。

養父市におけるメタボリック症候群の割合(グラフ②)



がん検診によるがん発見件数

| 区分         | がん発見総数 | 単位:件        |        |
|------------|--------|-------------|--------|
|            |        | 平成16年度~20年度 | 平成21年度 |
| 肺がん(疑いを含む) | 24     | 21          | 3      |
| 胃がん        | 11     | 10          | 1      |
| 大腸がん       | 19     | 12          | 7      |
| 乳がん        | 18     | 14          | 4      |
| 子宮がん       | 5      | 5           | 0      |
| 合計         | 77     | 62          | 15     |

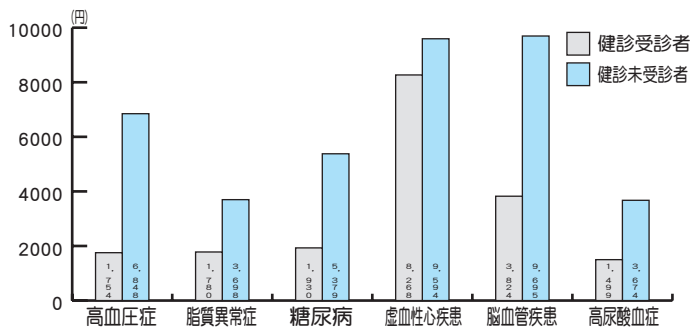
平成22年の市民ドックでは、メタボリック症候群の該当者11・5%、予備群は11・1%でした。男女別では男性は5人に1人、女性は10人に1人の割合でした。(グラフ②参照)

特定健診は、身体測定や血圧、血液検査のほか、希望者には心電図、眼底検査も行います。

◆がん検診

日本人で亡くなる方の原因の3人に1人は「がん」です。市民ドックでがん検診を受け精密検査になった方で、15人(平成21年度)の方にがんが見つかりました。症状のない状態での早期発見に繋がった方もありました。また、がん検診により、「ポリープ」「胃炎」などの病気も多く見つかりました。

疾患別健診受診未受診別医療費状況(グラフ③)



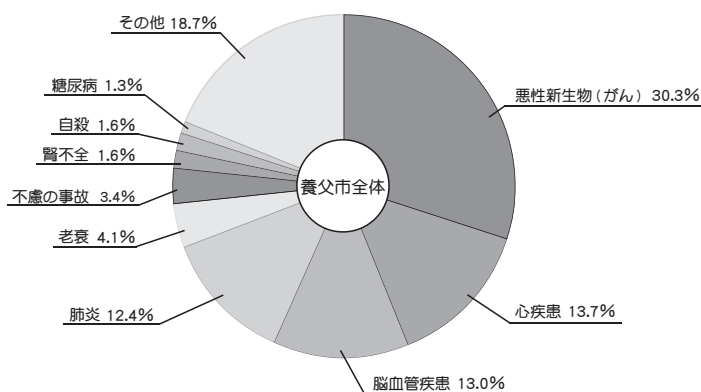
◎受診者と未受診者ではこんなに違います

養父市国民健康保険の診療費から見た多い病名は、1位は高血圧性疾患、2位は糖尿病、3位は脳血管疾患となっています。(グラフ③参照)

養父市の1人あたりの診療費は年間20,868円(入院・外来合わせて)で県平均より高くなっています。(県平均19,724円)また、入院日数も0.46日で県平均(0.29日)より少し長くなっています。

健診の受診・未受診別の医療費で

養父市における死因状況(グラフ④)



◎依然と多い、生活習慣病

は、生活習慣病全てで、健診を受けていない方の医療費が健診を受けている方の医療費を上回っています。

健診を受けていない人は重症化してから受診していることがうかがえます。

養父市の死亡原因は、1位・悪性新生物(がん)、2位・心疾患、3位・脳血管疾患となっており、三大生活習慣病で、全体の約57%を占めています。(グラフ④参照)

◎平成23年度の健診について

平成23年度、各種健診の申し込み書については、広報2月号と一緒に配りしています。

ご加入の健康保険に関係なく、世帯全員の申込書となっていますので、健診をご希望される方は地区役員さんに提出してください。

なお、健診の申し込み内容により受診日、時間等が決まりますので、チラシをよくご確認のうえお申込みください。

平成22年度から市民ドックで国民健康保険以外の保険のご家族(被扶養者)の方も特定健診が受診できるようになりました。(ただし受診には、受診券が必要です。健診を申し込まれた方には後日、受診までの手続きなど詳細なご案内をします。)

健診は受ける必要があるのかな？

毎年、がんと同じくらいの方が脳卒中や心臓病で亡くなっているらしいが、でもどうやったら予防できるのかな？



心臓病や脳卒中にかからないようにするには高血圧や糖尿病、脂質異常症、肥満などの生活習慣病の予防が重要なんです。

また、健診結果から生活習慣を改善する必要がある方については、「特定保健指導」を行い生活を改善できるような支援をします。

毎年、健診の案内はくるけど別にどこも悪くないから受けたことないわ。悪くなったらすぐに受診すればいいし



ちょっと待って!! 高血圧や糖尿病、脂質異常症、肥満などの生活習慣病は無症状です。健診を受けてはじめて気がつくことができるんです。自覚症状が出てからでは治療も長くなり、費用もたくさんかかります。

とくに、40〜50歳代の男性の受診が少ない現状です。何も症状がないので健康だと思っているあなた、今年こそ健診を受けましょう。