

大切なあなたの健康と家族を守るため

# 特定健診を受けましょう

「健康ほけん課健康づくり班(☎22-91-25)」



動脈硬化を急速に進めるメタボリックシンドローム

特定健診は、メタボリックシンドロームに着目した健康診査です。メタボリックシンドロームとは、おなか周りにたまった内臓脂肪に加えて、高血圧、高血糖、脂質異常が2つ以上重なった状態のことをいいます。内臓脂肪が増えると、悪玉ホルモンが増加し、善玉ホルモンが減少します。その結果、動脈硬化のスピードが上がります。血管が詰まったり、破れたりして心疾患や脳血管疾患を招きます。喫煙者の場合、さらに動脈硬化のスピードは上がります。高血圧、高血糖、脂質異常、またはこの危険因子が重なるほど、病気のリスクは増加し、3つ以上持っている人は31倍も動脈硬化を発症しやすくなります。

## 平戸市の特定健診結果

令和3年度平戸市国民健康保険の特定健診でメタボ該当者は、男性が38.7%で県内ワースト1位、女性は14.7%でワースト2位と高い状況です。また、死因をみると、動脈硬化に関係のある心疾患、脳血管疾

患で亡くなる人が全国に比べて2倍近く多いことがわかります。

令和2年度主な死因(人口10万対率)

	疾病名	平戸市	全国
1位	悪性新生物(がん)	439.3	306.6
2位	脳血管疾患	364.4	166.6
3位	心疾患	143.0	83.5

生活習慣病の多くは、自覚症状がなく進行し、悪化するまで気づかないことが特徴です。特定健診などを定期的に受診し、生活習慣の改善が大切です。生活習慣を改善し病気を予防することは、自分や家族の生活を充実させるだけでなく、治療費の節約にもつながります。

健診受診者・未受診者の1人当たりの1カ月の生活習慣病治療費の比較表(令和4年)

健診受診者の治療費	8,204円
健診未受診者の治療費	47,220円
<b>39,016円の差!!</b>	

## 生活習慣病を予防し健康寿命を延ばすために

お得に特定健診を受けましょう

平戸市国保の特定健診の場合、6千980~1万1千549円程度かかる健診内容を、自己負担無料、前年度受診されていない人は500円で受けることができます。

また、今年度は、健診が受けやすいように、市内医療機関での個別健診を令和5年7月から令和6年1月まで実施しています。(医療機関によつては、健診を実施していない月もありますので、個別健診を希望する人は医療機関にお問い合わせください)

「時間がない」、「元気だから大丈夫」などと考えず、自分の健康を守り、充実した生活を送るためにも、継続して健診を受けましょう。

その他、平戸市国保の人は、各種健(検)診や保健指導を受けることで健康づくりポイントをためると、抽選でグッズが当たりますので、ぜひ健診を受けましょう!

人間ドック・脳ドックもまだまだご予約受付中です!

平戸市国保の人は、人間ドック・脳ドックも受けることができます。3万7千062円の人間ドックが3千円(65~74歳は1千300円)、2万7千499円の脳ドックが5千円となります。ただし、人間ドック・脳ドックの内容は特定健診を含むので、集団健診や個別健診をすでに受診した人や、受診する予定がある人は、受けることができません。予約枠には空きがありますので、希望する人は健康ほけん課までご連絡ください。

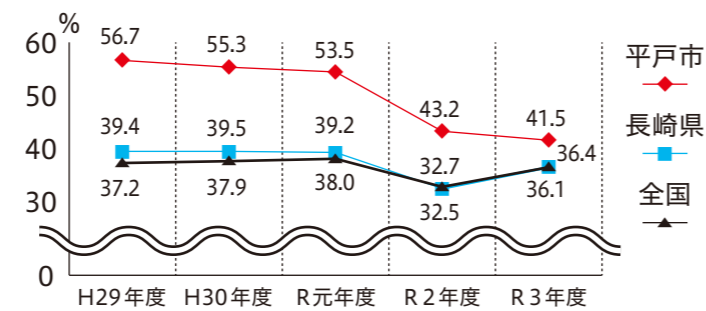


## 特定健診受診率は年々減少

平戸市国民健康保険の特定健診の受診率は、全国や長崎県と比較すると高い方でした。しかし、令和2年度以降は、新型コロナウイルス感染症の影響で受診率は年々減少しています。

また、高齢者に比べ、若いほど受診率が低い傾向にあります。

健診受診率の推移



年齢・男女別健診受診率(令和3年度)

