

医療費と保険料のバランス

糖尿病予備群、県下最下位からの脱却

特定健診では、血糖の状態を診るため「HbA1c（ヘモグロビンエーワンシー）」の値を検査しています。この値が6.1%以上の人は「糖尿病型」と診断され、5.2～6.0%の人を「糖尿病予備群」と呼びます。島田市の平成22年度特定健診では、糖尿病予備群が県下最多、つまり最下位という結果となつてしまいました。

糖尿病は、遺伝だけでなく、食べ過ぎや運動不足などの生活習慣が引き金となつて発病する「生活習慣病」です。初期の自覚症状は、ほとんどありません。しかし、高血糖は次第に血管に障害を与え、脳梗塞や心筋梗塞、失明や人工透析が必要になる腎不全など、重い合併症を招く危険性があります。糖尿病予備群のうちに生活を改善し、命に関わる病気を予防していくためにも、まずは特定健診を受診し、自分の健康状態を知ることが大切です。

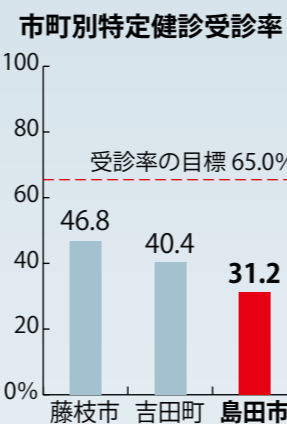
健康が、医療費と保険料の増加を防ぐ

平成22年度の島田市の特定健診受診率は、31・2%。平成24年度

未までの島田市の受診率目標数値は65・0%です。未だ目標値の半分も満たしていません。

特定健診の受診率が低いということは、病気の予防や早期発見・治療が難しくなり、より高度で長期の治療が必要な患者が増加するリスクが高くなります。一方、治療費のうち自己負担額以外は、加入者全員が納めている保険税で賄われています。つまり、治療費が高額になるほど、より多く保険税を集める必要があるのです。

国内の生活習慣病の患者数は年々増加し、現在では国民医療費の約3割を占めるに至っていることから、予防可能な病気の発症を抑制することは急務です。受診率の目標値を達成できない場合は、保険者へのペナルティーが課され、皆さんの保険料負担が大きくなる可能性があります。



健康づくり課 主査 樋渡 徳之

「仕事を休めないで、受診できない」という人は、土曜日の健診も利用できます。開業医での個別健診か、市のサタデー健診をご利用ください。

今年度から、1000円の自己負担額と検査時間はそのまま、新たに「クレアチニン・尿酸 貧血」の健診項目が追加されました。また、今年度40歳を迎える人の負担額は、なんと0円です。

クレアチニンは、腎臓の機能が低下すると、血液中に増える老廃物で、慢性腎臓病の危険因子となります。尿酸は、細胞の老廃物で、結晶化して関節に沈着すると、激痛を伴う関節炎「痛風」を引き起こします。貧血検査では、赤血球の数と割合、そしてヘモグロビンの量を検査します。

負担を増やさずお得になった特定健診を、ぜひ受診してください。

健康づくり課 保健師 塚本 里枝

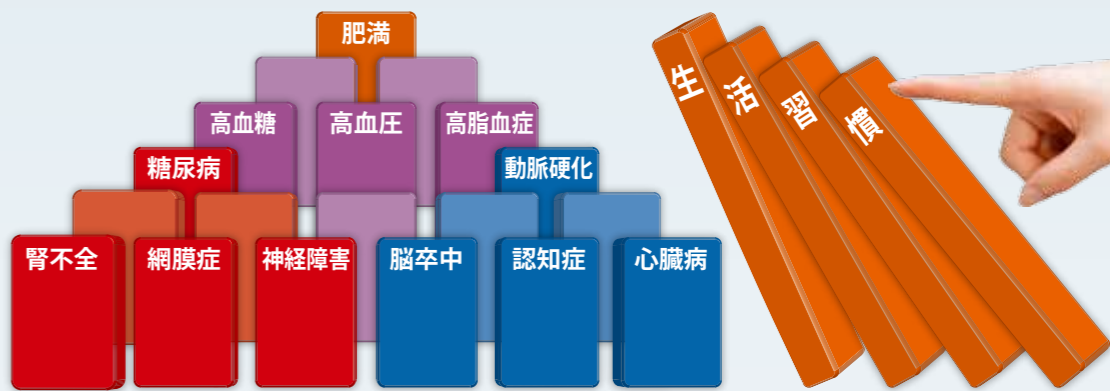
「会社で健診を受けているから特定健診は不要」という人も多いため、ぜひぜひお願ひしたいのが、市健康づくり課への報告です。国保加入者で、企業が行う健康診断の検査結果（写し）を提出していただいた人には、「市営温泉券」を差し上げます。また、報告すると特定健診を受診したと見なされ、市の受診率アップにも貢献できます。

昨年度は、各地区の保健委員さんが、特定健診受診率向上のために、PR用ののぼり旗や手作りポスターを、実施医療機関や公民館に設置してくれました。見掛けたら、ぜひ特定健診のことを思い出してくださいね。

実施期間や場所については、電話でお問い合わせいただくか、ホームページをご覧ください。
http://www.city.shimada.shizuoka.jp/kenkou/kenkou_top.jsp



温泉券をプレゼント



肥満から始まる、生活習慣病の連鎖

内臓脂肪蓄積により、さまざまな病気が引き起こされた状態を「メタボリックシンドローム（内臓脂肪症候群）」と呼びます。特定健診では、腹囲やBMIなど、さまざまな検査項目の結果から、メタボを診断しますが、腹囲85cmを超えた瞬間に、健康な体から一転して、病気になるわけではありません。しかし、太り始めたその時から、メタボの歯車は着実に回り始めています。

メタボによって引き起こされる病気が発症する順番も、解明されています。肥満から高血圧や脂質代謝異常、そして糖尿病や動脈硬化が連鎖的に起こり、最終的には心筋梗塞や脳梗塞など、脳や心臓の病気で倒れます。

この流れがドミノ倒しに似ていることから「メタボリック・ドミノ」と呼ばれます。肥満を放置してドミノが倒れ始めてしまうと、ひとつのドミノが複数のドミノを倒し、手の施しようが無くなってしまいます。「今回はメタボと診断されなかったから」と安心せず、特定健診を毎年受診し、自分の健康状態を把握しましょう。

倒れ始めたら、止まらない

メタボリック・ドミノの連鎖

受診カルテ No.	氏名	年齢	性別
1	Tさん	66歳	女性
検査結果	高血圧 (最高 210mmHg / 最低 110mmHg)		
所感	「今までどこも痛い所が無かったので、一度も特定健診を受けたことがありませんでした。健康づくり課から受診するようにとの電話をもらったので、近所の開業医で受診しました。受けてみると、血圧がとて高くてびっくり！検査結果を見て、すぐに治療を始めたら、数値も落ち着きました。自覚症状も無かったし、受診しなければ脳内出血の可能性もあったかと思うと、大事にならず本当によかったと思います」		
2	Kさん	65歳	男性
検査結果	ヘモグロビンA1c = 9.0% (正常値 5.2 ~ 6.0%)		
所感	「高血圧なので、かかりつけ医に通院していました。薬も飲んでいし、健診を受ける必要は無いと思っていました。しかし、健康づくり課から『通院中でも健診の対象、血圧以外の検査も必要』と言われ、初めて集団健診を受けました。検査の結果、ヘモグロビンA1cなどの値が高く、糖尿病の予備群と注意されてしまいました。その後すぐに主治医を受診し、運動と食事に注意して血糖のコントロールを始めました」		
3		45歳	男性
検査結果	高血圧 (最高 210mmHg / 最低 120mmHg)		

食事、お酒、趣味、そして家族団らん…
これからも、ずっと人生を楽しむために