

あなたは自分の体をどれくらい知っていますか？

身長・体重、髪の毛の長さ、肌の調子など、目に見える部分や触れることができる部分の変化には、すぐに気が付きます。朝の目覚め、ご飯を食べたときの胃腸の調子、体を動かした後の疲れなど、感覚でわかる体の変化もあります。では、目に見えない、体の中についてはどうなのでしょう。

「特定健診」は、目には見えないあなたの体の中の状態を確認するためのものです。

「内臓は疲れていないか」「血液はきれいな状態か」

「このままの生活を続けていても、この先も健康でいられるのか」

これまで病気は、早期発見・早期治療と言われてきました。しかし、特定健診では病気になる前の状態を探ります。万が一、病気になるリスクを発見したときは、管理栄養士や保健師が「特定保健指導」を行い、あなたのために必要な生活改善や、そのための工夫などについて一緒に考えます。

病気を見つけるためだけではなく、病気にならないためにも、特定健診で年1回の健康チェックを行いましょう。

見えていますか？ あなたの健康状態

特定健診は、体が発する危険なサインを発見するものです。病気の早期発見、早期治療はもちろんですが、病気になる前のいわゆる「予備群」の発見にも役立ちます。家族のためにも、特定健診で年に1回の健康チェックを行いましょう。

☎健康づくり課 ☎ 34-3282



特定健診で命びる



さげさかこういち 提坂幸一さん (65歳・東町)

60歳で定年を迎えるまでは、会社の定期健診を受けていたんです。それまで全く異常が見つからなかったんで、64歳で人間ドックを受けるまで健診から遠ざかっていました。それで、いざ人間ドックを受けてみると、特に異常もないのに検査費が高く、女房と二人で2年に1回にしようと思ったくらいです。

そんなとき、特定健診の案内が届き、さらに自宅に訪問してまで勧めてくれ、2月に国保総合健診を受けてみました。「市の健診じゃあ当てにならないだろう」と思っていました。医療スタッフが充実していて待ち時間も短く、すごく感心しました。

検査の結果、腸内にポリープが見つかり、4月に切除しました。放っておいたら悪性化したかもしれないので「命びるでした」と、とても感謝しています。

特定健診は費用も安く、しっかりとした検査を受けるチャンス。面倒臭いと思って受けられない方は、絶対損しています。これからは私も毎年受診します。

歯周病が糖尿病を招くことを知っていますか？

残念なことに、当市の糖尿病になる一歩手前（糖尿病予備群）の人数は県内で最も多く、この状態が3年も続いています。

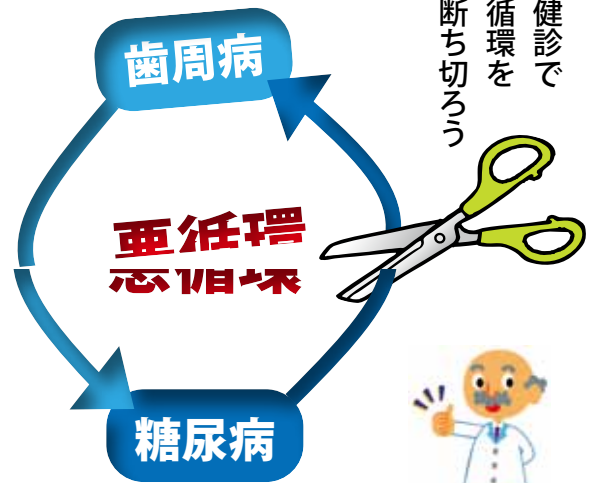
糖尿病は、免疫力を低下させ、さまざまな病気を引き起こします。また、歯ぐきの炎症も起こりやすくなり、歯周病の原因に。さらに歯周病が進むと、炎症部分から出てくる物質が血糖値をコントロールする働きを妨げ、糖尿病の状態をも悪化させる悪循環を招きます。

最近、歯周病が改善されると、糖尿病の状態がよくなるということがわかってきました。したがって、糖尿病を悪化させないために歯周病を、歯周病にならないために糖尿病を、しっかりと予防することが大切です。

歯周病は、糖尿病のほかにもさまざまな病気と影響しあっています。心筋梗塞・動脈硬化・肥満・がんなどの生活習慣病とも深い関係がありますので、歯医者で歯周病を指摘された人は、早めに特定健診を受け、体の健康チェックをしましょう。

年齢の節目となる40歳、50歳、60歳、70歳の人は、歯周疾患検診を1000円で受けられますので、ぜひ、ご利用ください。

特定健診で悪循環を断ち切ろう



自分の健康状態を把握しておくことは、とても大切です。健康維持・体調管理・生活改善に役立つほか、家族や友人に伝えておけば、急な疾患に見舞われた際の迅速な処置にも繋がります。まずは、あなた自身のために、特定健診を受けましょう。

「特定健診」受けるさやあ

皆さん、島田市は糖尿病の指標となるヘモグロビンA1cの数値の高い人が、県内で最も多いことをご存知ですか。また、腎機能の低下による血液透析を行う人も年々増加している状況です。高血圧・糖尿病・痛風を放置すると透析が必要になるので要注意。これらは、若いうちから特定健診を受けていれば、十分に予防できるものなんです。

今年から、特定健診の方法を変更しました。それは、皆さんのお宅へ郵送していた健診結果を、受診した場所でお渡しすることにした点です。異常のあった方は、その場で医師の説明を受けてください。そして治療が必要な方は、これを機に、ぜひ治療を始めてください。

また、病院や医院に通院している方は、この特定健診を定期検査のうちの一回にしてみてください。検査項目が増える上に料金も1000円で、かなりお得ですよ。

「愛する家族のために『特定健診』受けるさやあ」



島田市医師会
藤本嘉彦 会長

特定健康診査（40～74歳）は、ご加入の健康保険が実施します。

市国民健康保険が実施する特定健康診査の対象者には、ピンク色の封筒で受診票・受診案内を個別に送付します。

【特定健康診査】

対象／40～74歳

内容／メタボリックシンドローム（内臓脂肪症候群）の予防・解消を目的とした健康診査

※ 健診結果により、特定保健指導を行います。

検査項目

《基本的項目》診察（問診・身長・体重・BMI・腹囲・血圧）・脂質・肝機能・代謝系・腎機能・貧血など

《詳細な項目》医師の判断で心電図、眼底

自己負担金／1,000円

※ 今年度、40歳になる人（昭和48年4月1日生～昭和49年3月31日生）は無料です。

【特定保健指導】

内容／健診結果により「情報提供レベル」「動機付け支援レベル」「積極的支援レベル」を判定する。動機付け・積極的支援レベルの対象者には「健診結果向上セミナー」や電話支援など、それぞれに合った運動習慣の定着やバランスの良い食生活について、特定保健指導を行う

自己負担金／無料