

4月は新生活のスタートです *住民健診を受けましょう*

保健師
だより
part47



入学や就職など、4月は新しい生活がスタートする時期ですね。嘉手納町の健康づくり事業でも4月から新たな健診から始まります。テレビや新聞などでご存知の方も多いと思いますが、“メタボリックシンドローム”に焦点をあてた健診がスタートします。

★新しい健診では何が変わるのでしょうか？

- 1 脳卒中や心臓病などの、重大な病気を引き起こす恐れのあるメタボリックシンドローム該当者や予備群を見つける事が大きな目的です。そのため、健診項目に腹囲やLDLコレステロール等が追加されます。
- 2 健診結果からメタボリックシンドローム該当者や予備群と判定された方々には「特定保健指導」が行われます。個人の生活にあわせて、3～6ヶ月にわたって保健師や栄養士がメタボ解消のための生活改善をサポートいたします。
- 3 今までどおり各区で実施される健診を受けられますが、受診には必ず「受診券」が必要です。受診券は、40歳以上の方は加入している「医療保険者」から送付されますが、39歳以下の方はこれまで通り町役場から送付されます。受診券がなければ受けられませんので、忘れずにお持ちください。
- 4 多くの方に受診していただくために指定医療機関でも健診が受けられるようになりました(但し40歳以上の方で、受診券が必要です。内容は住民健診と同じものです)。
- 5 基本健診については集団健診・個別健診ともに自己負担はありません(がん検診については一部自己負担があります)。

40歳～74歳までの健診では、受診率や保健指導実施率、メタボ該当者・予備群の割合について、国が定めた目標値があります。それを達成できないと平成25年からペナルティが課され、将来的には保険税にも影響が出る恐れがあります。

メタボリック症候群の状態が長く続くと動脈硬化が進行し、脳血管疾患や心疾患を引き起こしますが、早いうちに内臓脂肪を減らすようにすればその危険は減らす事ができます。しかし、嘉手納町では30代～40代の若い世代の受診が少ないのが現状です。不健康な生活を長く続けてしまうと、急に生活を変えるのは容易な事ではありません。どうか皆様のご家族や身近な方を、健診を受けるようお誘いください。健診をきっかけとして、ぜひ早いうちから体の状態を知り、未来の健康な自分を目指して今から何ができるか一緒に考え、実践しましょう！

健診について、詳しくは嘉手納町役場いきいき健康課(TEL956-1111内155)にお問い合わせください。



☆ 健康相談日のお知らせ：総合健康相談 毎週木曜日 午前9時～午前11時30分 町役場保健師室 (健康手帳や母子保健手帳などをお持ちください)