

特集

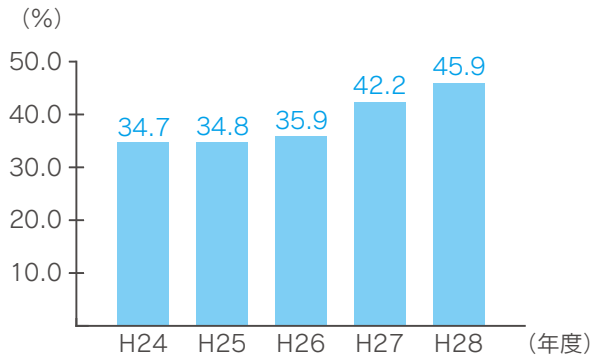
～ あなたの体は大丈夫？ ～

特定健診を受けましょう

● 問合先 健康づくり課健康推進係 (☎ 3916)



【グラフ1】 受診率の推移 (平成 24 年度～ 28 年度)



特定健康診査とは
 特定健康診査は、生活習慣病を早期に発見し予防するため、また、病気の重症化予防のために実施する年に1度の健康診査です。
 市では「検診で未来が変わる」をスローガンに、平成28年度から受診料を無料に設定するなど、受診率を上げるためのさまざまな取り組みを行っています。
 平成28年度の受診率は45.9%。年々向上していますが、上の方が受診していないという現状にあります。

特定健康診査とは

生活習慣病と言われたら
 生活習慣病は、名前のとおり生活習慣を改善することが大切です。内服薬だけでは、治療の効果はなかなか得られません。また、自覚症状がないため、内服治療を中断する人が多いのも、この病気の特徴です。
 生活習慣病を放置したままにすると、将来的に血管が詰まったり、破れたりする恐れがあります。脳の血管が詰まると脳梗塞、破れると脳出血、心臓の血管が詰まると狭心症や心筋梗塞が起こってしまいます。
 症状が出てしまった時にはすでに手遅れ。これが生活習慣病の怖さです。

健診はなぜ必要？
 高血圧や糖尿病、脂質異常症などに代表される生活習慣病。これらの一番の特徴は、自覚症状がほとんどないことです。そのため、定期的な健康診査で早期に発見することが必要になります。
 通院治療中の人も、隠れた生活習慣病を見つげるために健診は必要です。

ー 最近、お腹まわりが増えていませんかー

スリムな人でも、お腹まわりの内臓脂肪がたまる、からだの中では色々な変化が起こってきます。

あなたの血管はこうなっているかもしれません



内臓の脂肪細胞から出る物質は、いろんな「悪さ」をします

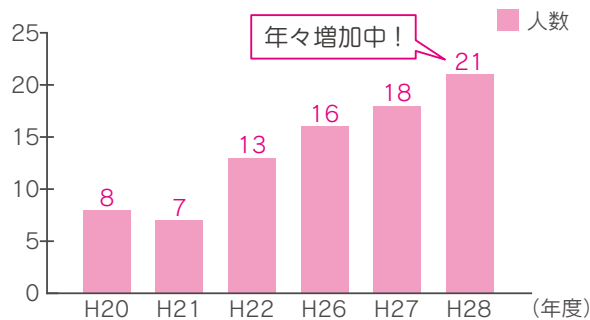
- ・インスリンの働きを邪魔して、血糖値を上げる
- ・血圧を上げやすくする
- ・中性脂肪の合成を活発にする
- ・血栓を作りやすくする
- ・傷ついた血管の修復を邪魔する

糖尿病
 高血圧
 脂質異常症

でも、自覚症状はありません
 →
 自覚症状が出てきたときには



【グラフ2】 糖尿病性腎症からの新規透析患者数の推移



例えば、
糖尿病治療中の人も特定健康診査の対象です

特定健診では、尿検査と血液検査（血清クレアチニン検査）で腎機能のチェックができ、糖尿病性腎症の程度を知ることができます。

定期的に検査している人は、『情報提供書』を提出することで特定健康診査を受診したことになりますので、健康づくり課に連絡してください。

糖尿病の合併症の一つです。血糖値が高い状態が続くと、全身の動脈硬化が進行し、腎臓の働きが低下します。この状態で生活習慣の見直しをせず放置していると、血液中の老廃物や余分な水分などを十分に体の外に出すことができなくなり、人工透析が必要になることもあります。人工透析は数日に1回定期的に行う必要がありますが、生活に制限が生じ、医療費も大きな負担になります。市内の糖尿病性腎症からの新規透析患者は、増加傾向にあります【グラフ2】。

糖尿病性腎症とは

健診を受けて健康に

健診で大切なのは、1回の結果ではなく、毎年続けて受けることで見えてくる数値の変化です。たとえ数値が基準値内でも、少しずつ悪化している項目がないかを確認し、生活習慣を改善していくことが生活習慣病を防ぐことにつながります。健診は、『体の声』を聞くチャンスです。しっかりと耳を傾け、生活習慣改善に役立てましょう。

健診結果の見方や生活習慣改善の方法については、健康づくり課の保健師や管理栄養士に気軽に相談してください。

特定健康診査のメリット

◆ メリット1

生活習慣病のリスクをどのくらい持っているかを知ることができる

◆ メリット2

病気の重症化を予防することで、医療費の伸びが抑えられる

《病気が重症化すると医療費が高額になります》

○脳血管疾患（脳出血・脳梗塞など）→ **200万円**（1回の手術・入院の平均）

○虚血性心疾患（心筋梗塞など）→ **400万円**（1回の手術・入院の平均）

○糖尿病性腎症による人工透析→ **年間500万円**

◆ メリット3

市の国民健康保険税の抑制につながる

早期発見よりも『早期予防』
を心がけましょう



まずは自分の体を知ることから
始めましょう



健康づくり課
課長 樋口 奈美江

糖尿病などの生活習慣病の発症には、内臓脂肪の蓄積が関係しています。肥満に加え高血圧、高血糖、脂質異常症が重なった場合は、心臓病や脳卒中、そして人工透析の原因疾患の中で一番多い糖尿病性腎症などの発症割合が高くなるといわれています。

また、国民健康保険のデータによると、40～65歳の被保険者で、特定健診も病院での治療も受けていない人は約35%となっています。これらの人は体の実態が全く分からない状態にあることから、大きな病気が見逃されている可能性があります。

私たちの体は、日々の生活の過ごし方次第で良くも悪くもなります。生活習慣病を予防するため、まずは自分の体を知ることから始めましょう。

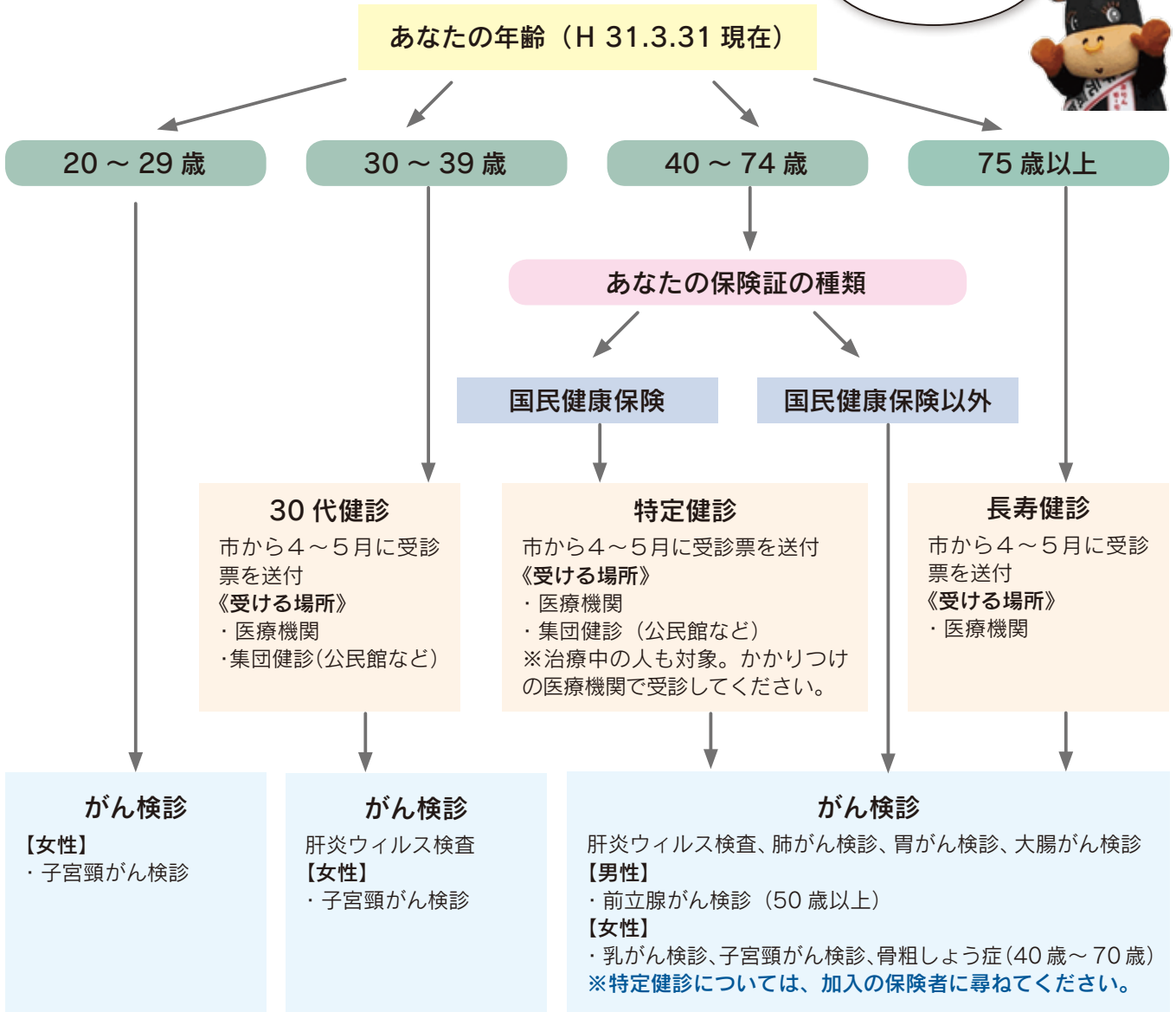
健診をこれまで一度も受けていない人も、これまでもっと受けてきた人も、

さあ行こう 命を守る

健診（検診）へ

■ あなたが受ける健診（検診）は？

検診で未来が変わる！



■ 健診（検診）内容

	健診（検診）名	料金		検査内容
		集団健診	医療機関	
健康診査	30歳代健康診査	無料	無料	測定（身長・体重・腹囲）・血液検査・尿検査・診察・血圧測定
	特定健康診査（国民健康保険加入者）	無料	無料	
	長寿健康診査	—	無料	
がん検診など	肝炎ウイルス検査	無料	—	血液検査
	肺がん検診	500円	500円	胸部レントゲン検査
	胃がん検診 ※要予約	500円	—	胃部レントゲン（バリウム）検査
	胃がん検診（内視鏡検診）	—	4,000円	胃カメラ
	大腸がん検診	500円	—	便潜血反応検査
	前立腺がん検診	500円	—	血液検査（PSA検査）
	乳がん検診 ※要予約	500円	500円	マンモグラフィ検査
	子宮頸がん検診	500円	500円	子宮頸部細胞診
骨粗しょう症検診 ※要予約	500円	—	腕のエックス線撮影	

■ 実施医療機関

実施期間：6月1日（金）～平成31年3月30日（土）
※子宮がん検診は4月～平成31年3月30日（土）

地区名	医療機関名	健康診査		がん検診				地区名	医療機関名	健康診査		がん検診			
		30代 特定・長寿	●要予約	肺	子宮	乳	胃 カメラ			30代 特定・長寿	●要予約	肺	子宮	乳	胃 カメラ
伊万里	岡村医院	●	●要予約				●	黒川	小島病院	●	●				●
	夏秋医院	●						波多津	小島医院	●	●				
	浜田産婦人科クリニック				●			南波多	伸びる・こじまクリニック	●	●				
	日高医院	●					助廣医院		●						
	古川内科クリニック	●						大川	大川野クリニック	●	●				
大坪	加茂医院	●						二里	小副川医院	●	●				●
	口石病院	●	●要予約				きたじま整形外科		●						
	隅田病院	●	●要予約				山元記念病院		●	●			●	●	
	堀田病院	●					東山代	内山産婦人科医院				●			
立花	いび整形外科	●						立石医院	●	●					
	たなか内科クリニック	●						伊万里松浦病院	●	●			●	●	
	鈴山内科小児科医院	●						山代	西田病院	●	●要予約		●要予約	●	
	前田病院	●		●			水上医院		●						
	山口病院	●		●				伊万里有田共立病院	●月～金	●	●要予約	●要予約	●		
	産婦人科 南ヶ丘クリニック				●			有田町	岸クリニック				●		
							石井内科	●					●		

■ 集団健診（公民館など）

実施場所	実施日	健康診査	肝炎 ウイルス	前立腺 がん	肺がん	大腸がん (容器配布)	胃がん ※要予約	子宮頸 がん	乳がん ※要予約	骨そしょう症 ※要予約
受付開始時間		8時30分						10時	9時	8時30分
市民センター	6月19日（火）・20日（水）・ 22日（金）・25日（月）・26 日（火）・27日（水）・28日（木）	●	●	●	●	●	●	●	●	
	8月24日（金）※要予約	(受付時間) 午後5時～7時						●	●	
	9月30日（日）※要予約	●	●	●	●	●	●	●	●	●
	10月14日（日）午前※要予約	●	●	●	●	●	●			
	10月15日（日）午後※要予約	(受付時間) 乳がん・骨粗しょう症:午後1時～2時30分 子宮がん:午後1時30分～2時30分						●	●	●
立花公民館	5月30日（水）	●	●	●		●	●			
	10月9日（火）				●					●
	10月10日（水）							●	●	
黒川公民館	5月16日（水）	●	●	●		●	●			
	8月22日（水）				●			●	●	●
波多津公民館	5月15日（火）	●	●	●		●	●			
	8月20日（月）				●			●	●	●
南波多公民館	5月9日（水）	●	●	●		●	●			
	10月22日（月）				●			●	●	●
大川公民館	5月8日（火）	●	●	●		●	●			
	8月23日（木）				●			●	●	●
松浦公民館	5月29日（火）	●	●	●		●	●			
	8月27日（月）				●			●	●	●
二里公民館	6月12日（火）・13日（水）	●	●	●		●	●			
	9月18日（火）							●	●	
	9月19日（水）				●					●
東山代公民館	5月24日（木）・25日（金）	●	●	●		●	●			
	9月20日（木）				●					●
	9月21日（金）							●	●	
楠久公民館	6月4日（月）(受付時間) 午前9時～10時				●	●				
川南集会所	6月4日（月）(受付時間) 午前11時～11時30分				●	●				
山代公民館	6月4日（月）(受付時間) 午後1時30分～2時30分				●	●				
	6月5日（火）・6日（水）	●	●	●		●	●			
	9月10日（月）				●					●
	9月11日（火）							●	●	