

特定健診のススメ

図1 主な死因別死亡数割合（28年度）

※赤字は生活習慣が関係する死因

第1位	悪性新生物(がん)	28.5 位
第2位	心疾患	15.1 位
第3位	肺炎	9.1 位
第4位	脳血管疾患	8.4 位

人口動態統計（厚生労働省）より

図2 受診率の推移



※29年度は速報値
 ※受診率（位）＝受診者数／対象者数

人は誰でも、自分が好き
 なときに好きなだけ食べた
 り、飲んだり、寝たいと思
 うものです。しかし、こ
 ういった生活を送ってい
 ると、内臓脂肪が増えメタボ
 リックシンドロームにな
 ります。最悪の場合、生活習
 慣病が重度化してしまい、
 心筋梗塞や脳卒中など死に
 いたる病気を発症してしま
 うこともあります。

自分や家族のためにも、
 40歳代や50歳代といった時
 期から健康と向き合っ
 てください。

健康推進課長に聴く

**対象者に対して
 特定健診をアピール**

市では特定健診の受診
 率を向上させるため、さ
 まざまな取り組みを行っ
 ています。



いっしき しゅんいちろう
 一色 俊一郎 課長

**目標値は60%だが
 受診率はまだ低い**

厚生労働省が定める、
 市町村の特定健診の受診
 率の目標は60%です。市
 の受診率は、徐々に上
 がってきています。しか
 し、それでも平成29年度
 の受診率は約42%と目標
 値には到達していません
 （図2を参照）。

小林市は、同規模の他
 自治体に比べ、メタボ該
 当者の割合が高くなって
 います。メタボ状態のま
 まだと、重大な病気に発
 展することもあります。
 そこで、自分が現在どの
 ような状態なのかを確認
 できるのが特定健診で
 す。

**健康リスクを減らす
 ためにぜひ受診を**

年齢を重ねるにつれて
 健康に対するリスクは高
 まる傾向にあります。毎
 年、特定健診を受診して、
 自分の体の状態を確認し
 てください。

※メタボリックシンドローム…内臓脂肪症候群。内臓脂肪蓄積を基盤として、高血圧や
 高血糖などの生活習慣病の重なりが起こっている状態。単にメタボと略することも。

若い時期から生活習慣を 見直してみませんか？

早期発見で安心 恐ろしい生活習慣病

厚生労働省によると、日
 本人の死因は、多いものか
 ら順に「悪性新生物（が
 ん）」「心疾患」「肺炎」「脳
 血管疾患」（図1）。この
 うち、肺炎以外が生活習慣に
 起因した生活習慣病で、5
 割以上を占めています。
 これらの病気は、初期の
 段階では自覚症状がなく、

生活習慣病を予防改善 できる特定健診

特定健診は、生活習慣病
 の発症や重症化を予防する
 ために実施される健康診断

早期に気づくことができま
 せん。異変を感じたときに
 は症状が進行していたとい
 う状態にならないよう、定
 期的に体の状態をチェック
 する必要があります。

自分や家族のためにも 健康と向き合おう

市の特定健診の受診率
 は、積極的な啓発の成果も
 あり約5人のうち2人が受
 診するまでになりました。
 しかし、目標値には到達し
 ていない状況です（図2）。



特集／インターネット予約ができるように！

特定健診のススメ

健康であり続けたいとは誰しもが思うこと。しかし、日ごろの忙
 しい生活の中ではついつい健康管理を怠ってしまいがち。今回は、
 生活習慣病などの発症・重症化を予防する特定健診を特集します。



特定健診のススメ

Check!! 特定健診の流れ

1 まずは申し込み

- 集団健診 健康推進課へ電話で申し込み、インターネットで申し込み
- 個別健診 各医療機関へ電話で申し込み

2 受診・結果を聞く

腹囲、BMI、血圧、血糖などをチェック後日、受診結果を確認して自分の状態を把握

3 必要な場合は特定保健指導の申し込み

特定保健指導の対象者には、利用券などが届く説明をよく読んで、申し込み

4 特定保健指導を受ける

生活習慣の問題を見つけ、目標を決めて生活習慣の改善にチャレンジ

対象者には、健康推進課から黄色の封筒が送られています。同封されている受診券には、有効期限などが書かれていますので、必ず確認しましょう。

健診は各地区で行う「集団健診」と医療機関で行う「個別健診」を選ぶことができます。

集団健診は、日時と場所を確認し、健康推進課に電話するかインターネットで予約してください。

個別健診は、同封の医療機関一覧を参考にして、直接医療機関に申し込んでください。受診当日は受診券と保険証を忘れずに持参してください。

今の状態を知ることが大事 受診方法を確認しましょう

特定健診受診者に聴く



毎年受診している
河野 正朗さん(43歳)

健康を考える時間が笑顔につながる

特定健診は、自分を見つめ直す時間だと思っています。今になって考えると、20代のころは健康意識が高くありませんでした。当時の体重は80kg以上で、ズボンが入らずショックを受けたことも。あるきっかけで受診した病院で、医師にメタボ寸前と言われ、減量を開始しました。20kgの減量に成功し、今もその体重を維持しています。最近は食事管理や筋トレ、歩ける範囲は歩いて出か

けるなど健康を意識して生活しています。集団健診は、近くの体育館で実施されるため毎年欠かさず受診しています。何より無料なので気軽に受診できて助かっています。自分の健康管理、病気の早期発見のため受診していますが、家族や周りの人たちのためでもありません。皆さんそうですが、自分の代わりは自分しかいません。他人事とは考えずに、年に1回、自分の健康について考える時間をつくることで笑顔につながるのではないのでしょうか。

今年からインターネット予約を開始しました(集団健診)

集団健診については、今年からインターネットで簡単に予約できます。左下のQRコードからアクセスして、次の手順で手続きください。

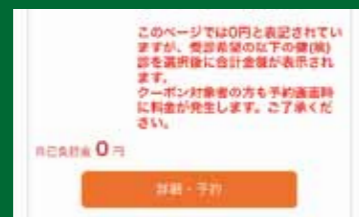
【申・問】
健康推進課
Tel.23-0323

① 基本情報を入力



性別や生年月日を入力し【認証する】をクリックします。

② 受診項目を選択



受診したい項目を選択の【詳細・予約】をクリックします。

③ 日程を設定



ページ後半にある予約カレンダーで受診できる日(○や△)をクリックします。

④ 希望の時間を選択



希望の時間をクリックします。

⑤ 氏名などを入力



氏名などの必要事項を入力。間違いがなければ送信して予約が完了します。

予約は
こちらから
アクセス!



上のQRコードを読み取るか、インターネットで「小林市 特定健診」で検索してください。

あなたのお悩みにお答えします!

よく聞く「特定健診を受けない理由」について、健康推進課職員がズバリお答えします。

Q & A

理由1 治療中だから...

治療中でも、症状のない病気で診察中に発見できるとは限りません。一度かかりつけの先生に健診を相談してみてください。

理由2 忙しい・面倒くさい

あなたの体はたった一つ。「あの時受診していれば」と後悔しないために健診に行きましょう。年に1回、おおよそ1時間程度です。

理由3 健康だから...

健康な人でも、油断は禁物です。生活習慣病のほとんどは自覚症状がありません。まずは、特定健診で自分の健康状態を確認しましょう。

理由4 無料だから内容が...

受診料は無料ですが、自費で受診すると1万円程度かかる内容です。年に1回、1万円程度の健診を無料で受診できるのでとてもお得なんです。

実は...
特定健診は
とっても
お得!

理由5 希望日時と合わない

日時が決まっている集団健診と医療機関での個別健診があります。ご都合に合わせて、好きな方を選んでください。今年からインターネット予約も開始しました(7ページ)。

