

今日から実践③「しっかり禁煙を」

「百害あって一利なし」といわれるたばこは、多くの有害物質を含み、健康にさまざまな悪影響をおよぼします。喫煙は、がんにかかりやすくなるだけでなく、動脈硬化を進行させ、心臓病や脳卒中のリスクを高めます。

メタボの予防と改善には禁煙を実行しましょう。禁煙には、本人の努力だけでなく、まわりの人のサポートも大切です。



受けていますか？特定健診

平成20年度から、40歳から74歳までの人を対象に「特定健診・特定保健指導」がはじまりました。これは、メタボやその予備群の人を見つけ、生活習慣病の発症や重症化を予防することを目的としたものです。健診の結果、メタボやその予備群と診断された人には、それぞれの状態に応じて、生活習慣の見直しや改善のための保健指導が行われます。

伸び悩む健診受診率

平成22年度に置戸町国民健康保険が実施した特定健診では、対象となる国保加入者879人の中で健診を受けた人が390人で、受診率は44.3%でした。特定健診・特定保健指導が始まって約4年。健康に対する情報があふれ、町民の健康意識が高まっているとされる一方で、特定健診の受診率は高いとはいえないのが現状です。



健康意識が高まっているとされる一方で…
(10月13日 いきいきライフフェスティバル)

自覚症状がないからといって 安心してはいけません

これといった自覚症状がないからといって健康だと思い込んでいませんか。しかし、知らない内に、体の中では重篤な病気を発症させるための準備が進んでいることがあります。特定健診は、こうした体の中の変化を見落とさないための良い機会です。毎年一度は健診を受けるようにしましょう。



チェック 町国保の特定健診 Q&A

- Q 受診料はかかりますか？
A 町国保加入者の受診料は1,000円です。
- Q すでに通院しています。健診を受ける必要はありますか？
A 治療中の病気以外の生活習慣病が見つかるかもしれません。ぜひ健診を受けましょう。
- Q 75歳以上です。健診は受けられますか？
A 75歳以上の方は特定健診は受けられませんが、後期高齢者健診が受けられます。
- Q 健診を受けないと保険料が高くなるのですか？
A 健診を受けないと生活習慣病の発症等の危険性が高くなり、皆さんの医療費の支払いが増えることにつながります。全体の医療費が増えると、皆さんが納める国民健康保険料が上がることにもなります。

【詳細】地域福祉センター健康推進係 ☎52-3333