

# 特定健診の受診で、病気の発症や重症化を予防しましょう

## ◆特定健診の第1目的は病気の発症予防

町総合保健福祉センターでは、皆さんの特定健診の結果を「保健指導判定値」と「受診勧奨判定値」という2つの基準を用いて判定しています。

「保健指導判定値」は、食事や運動などの生活習慣を見直す目安となる基準で、そのままの生活習慣を続けた場合、病気を発症するリスクが高い事を示しています。健診結果がこの判定値より悪い数値だった場合、病気の発症予防を目的に、同センターの保健師・管理栄養士が生活習慣の改善について指導を行います。

「受診勧奨判定値」は、治療が必要かどうかの判断基準となります。治療が必要な状態をそのまま放置すると症状が重症化し、より大きな病気に繋がるため、治療のための病院をご紹介します。

ここで重要なのは、特定健診の1番の目的が病気の発見ではなく、発症予防にあるということです。同センターでは、過去の健診結果を保管しており、数値の経年変化を管理しています。保健師や管理栄養士が、皆さんの過去の健診結果を確認しながら数値の経過を読み解くことで、5〜10年後の病気発症のリスクを減らすために今の生活習慣をどうしたらよいかというお話をしています。

## ◆特定健診を受けない人の医療費は2.8倍

平成29年度に1億6972万円だった本町の医療費は、平成30年度には1億758万円と前年比で6214万円減少しました。その主な理由として、本町の健診受診率の向上が考えられます。

特定健診を受けた人1人あたりの医療費は10,523円なのに対して、健診を受けない人は28,515円となっております。その差は17,922円もあります。特定健診の受診率が向上してきたことで病気の発症が予防され、病院での治療費が抑えられた結果、医療費の減少につながったのではないかと考えています。

## ◆治療中の人にこそ特定健診や個別健診がおすすめ

医療費の減少には、病気の発症

# あゆみだより 健診の話

このコーナーでは、町総合保健福祉センター職員である保健師、管理栄養士、社会福祉士などが、健康や福祉、介護などに関する情報をリレー形式でご紹介します。



今月の「あゆみだより」は  
瀬崎 由佳 管理栄養士

町総合保健福祉センターでは、特定健診の検査結果をもとに、将来、病気の発症のリスクが高い人などを対象に、生活習慣の見直しをお手伝いしています。日々の食事や運動に気を付けることで、皆さんの健康と未来を守りましょう。

予防だけでなく重症化予防という視点も重要です。治療中の人が、薬の作用を弱めてしまうような食生活をしていると、さらに重篤な病気を発症してしまう場合があります。例えば、糖尿病や脂質異常症、高血圧などを治療中に、数値のコントロールが悪い状態が続くと心筋梗塞や脳梗塞、腎機能低下を引き起こす危険があります。心筋梗塞などは、内容にもよりますが1度の手術で100〜300万円の医療費が必要です。腎機能低下で人工透析が必要になった場合は透析導入初年度に1,000万円、その後も年間600万円の医療費が掛かります。それだけでなく、手術後や透析導入後は、食事や運動の制限が厳しくなり、生活の質が低下する場合があります。

治療中の方にこそ薬の効果を最大限に引き出し、重症化のリスクを減らすために、生活習慣の見直しが重要です。日々の食事や運動に気を付けることで、医療費の負担が減るかもしれないとらどうでしょうか。

本町では、かかりつけの医療機関で、特定健診の代替として利用できる個別健診も実施しています。私たちも皆さんの健診結果をもとに食生活などを見直すお手伝いをしています。健診を受けることで皆さんの健康と本町の未来を守っていきましょう。

## Smile

わが家の“笑顔”をご紹介します



瀬崎 <sup>ゆいな</sup> 結奈 ちゃん (2歳)

父・貴之さん 母・由佳さん  
(芝原区)

これからいっぱい  
いろんなところへ行こうね。

★お子さんの成長の記念として、“笑顔”の写真を『広報こうさ』紙面に飾ってみませんか？写真掲載のお申し込みは、町総合保健福祉センターまで。

●お子さんの“笑顔”の写真掲載に関するお申し込み・お問い合わせ先  
町総合保健福祉センター  
☎096-235-8711

## 10・11月の保健活動

●会場 町総合保健福祉センター

### + 4か月児健診

10月17日(木) 午前9時

11月14日(木) 午前9時

### + 7か月児健診

10月17日(木) 午前10時10分

11月14日(木) 午前10時

### + ピカピカ1歳教室

10月4日(金) 午前9時30分

### + 1歳6か月児健診

11月12日(火) 午後1時

### + すくすく2歳児子育て相談

10月18日(金) 午前9時20分

### + 3歳児健診

11月12日(火) 午後1時20分

## Child-Care

### 10月の子育て支援カレンダー

#### ○ 甲佐保育園

☎096-234-0186

園庭開放(土・日曜日、祝日を除く)

#### ○ 若草保育園

☎096-234-0013

園庭開放(土・日曜日、祝日を除く)

#### ○ 竜野保育園

☎096-234-0519

13日(日) 運動会

18日(金) お誕生会

園庭開放(土・日曜日、祝日を除く)

#### ○ 乙女保育園

☎096-234-3947

園庭開放(土・日曜日、祝日を除く)

#### ○ 緑川保育所

☎096-234-0789

園庭開放(土・日曜日、祝日を除く)

#### ○ 甲佐町子育て支援センター (竜野保育園内)

☎096-234-0305

2日(水) お散歩(牛舎見学)

4日(金) 親子で布絵本を見よう

7日(月) ブロック遊び

9日(水) 園外活動

11日(金) 三輪車で遊ぼう

13日(日) 竜野保育園運動会

16日(水) 風船遊び

18日(金) お誕生会(要予約)

21日(月) 製作遊び(ハロウィン)

23日(水) どんぐり拾い

25日(金) ままごと遊び

28日(月) お人形遊び

30日(水) ハロウィン

育児相談(電話・面接)  
月～金曜日 午前9時30分～午後4時

体験保育  
月・水・金曜日 午前9時30分～正午

●健康や福祉、介護、健康診断などに関するご相談・お問い合わせ先

・町総合保健福祉センター

・町地域包括支援センター

(町総合保健福祉センター内)

☎096-235-8711

●行事などに関する詳しい内容は、各園に直接お問い合わせください。