

# 特集

# 必ず受けよう 特定健診 松浦市

体の状態は生活習慣や加齢により常に変化するものです。  
特定健診は毎年継続して受けることが大切です。  
年に1度特定健診を受けて生活習慣病を予防し、健康づくりに活かしましょう。

○問合せ先 健康ほけん課  
特定健診・・・国保係（内線 126、109）  
住民（集団）健診・・・健康推進係（内線 129、168）

## なぜ特定健診が必要か？

松浦市は、第2期松浦市特定健康診査等実施計画を策定しました。平成25年度から平成29年度までの今後5年間、その実績について評価・検証を行っていきます。

特定健診は松浦市の国民健康保険に加入している40歳以上75歳未満の人を対象に、内臓脂肪の蓄積を起因とするメタボリックシンドロームに着目した検査を中心に実施しています。

メタボリックシンドロームとは内臓脂肪の蓄積（内臓脂肪型肥満）に加えて、高血糖・高血圧・脂質異常の3項目のうち2つ以上が重複した状態を指します。

【内臓脂肪型肥満】  
腹囲  
男性 85cm 以上  
女性 90cm 以上

+

高血糖・高血圧・脂質異常  
3項目のうち  
・2つ以上該当 → メタボリックシンドローム  
・1つ該当 → 予備群

【メタボリックシンドロームとは】

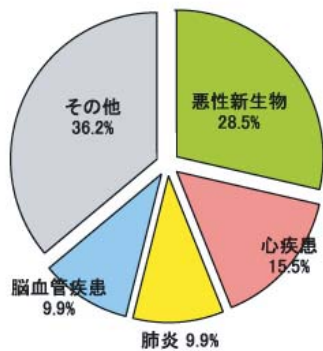
メタボリックシンドロームが進行すると動脈硬化、さらには心疾患・脳

卒中・糖尿病合併症といった生活習慣病の発症のリスクが高まります。

生活習慣病は運動不足や食べ過ぎ、喫煙といった良くない生活習慣の積み重ねによって引き起こされる病気の総称で、多くの場合は自覚症状が無いまま進行します。

自覚症状が出るころには治療にかなりの時間やお金がかかってしまうことや、障害が残ることも少なくありません。

生活習慣病として知られる、心疾患は日本人の死因の2位、そして脳卒中を含む脳血管疾患は4位です（表1）。



【表1】日本人の死亡原因（平成23年人口動態統計）

特定健診は生活習慣病を引き起こす原因となる異常に早期に気付く、生活習慣を改善することで高血糖・高血圧・脂質異常を予防する、または発症後であっても血糖・血圧などをコントロールすることにより重症化を防ぐことを目的としています。

もう一つの目的

特定健診のもう一つの目的は、生活習慣病は予防可能であるという考え方をもち、将来的な医療費を抑制することです。

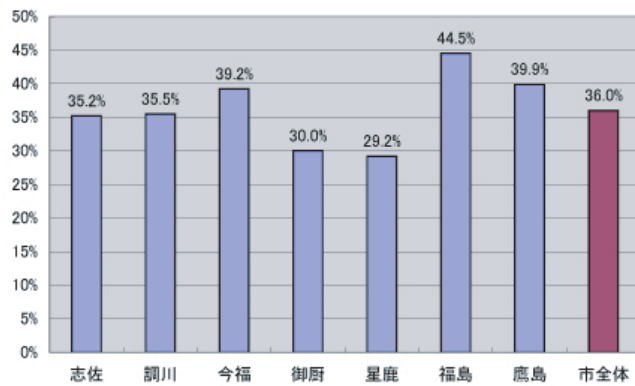
平成24年12月31日現在、松浦市国民健康保険の被保険者は人口の約31%、そのうち、特定健診の対象となる40歳から74歳までの被保険者は約72%を占めています。

松浦市では60歳前後を境に急激な医療費・診療件数の伸びがみられ、総医療費の約7割を60歳以上の年齢層が占めています。この急激な伸びをできるだけ緩やかにするには、若い年齢層での健康意識を高める必要があります。

また、40歳から74歳までの各年齢層において高血圧性疾患と糖尿病が疾病別診療件数上位に入っています。特に高血圧性疾患については50歳代を境に件数が大幅に増えています。この2つの疾病に関しては、費用額においても上位に位置しており、ほかの生活習慣病ももちろん見過ごせるものではありませんが、松浦市においては特に、高血圧と糖尿病の予防と兆候の早期発見が将来の市の医療費の削減につながると考えられます。

松浦市の特定健診の受診率は各年度でばらつきがありますが、おおむね30%前後、平成24年度の受診率は約36%となる見込みです(表2)。

【表2】平成24年度 各地区別受診率



第2期松浦市特定健康診査等実施計画では平成25年度から平成29年度までの各年度ごとの特定健診の受診率目標を定めています。平成25年度の受診率目標は40%、そして段階的に増加させ、平成29年度までに60%にすることを目標としています。

気軽に受診できます

受診の流れ ～ 個別健診

「個別健診」とは松浦市内の特定健診委託基準を満たす各医療機関で実施しているもので、6月1日から受診できます。

健康ほけん課から5月末ごろ、特定健診対象者へ特定健診の案内と特定健康診査受診券を郵送しています。予約が必要な場合もありますので、必ず案内裏面の「特定健診を実施する医療機関名」を確認して、希望する医療機関で受診してください。

受診

当日は国民健康保険証と特定健康診査受診券を持参してください。

受診料は無料です。

結果の通知

後日、健診結果とメタボリックシンドロームの判定が通知されます。



メタボとわかったら

特定健診の結果から生活習慣病の発症リスクが高いと判断された人は特定保健指導をしましょう。

保健師、管理栄養士などの専門家が健康づくりをサポートします。

動機付け支援の人

メタボリックシンドロームの予備群に該当した人

原則1回、個別またはグループで保健指導を行います。生活習慣をどう改善するか相談し、目標を立てましょう。

6カ月後、健康状態の確認を行います。

積極的支援の人

メタボリックシンドロームの基準に該当した人

個別またはグループで保健指導を行った後、3カ月以上継続的に支援を行います。計画の実施状況を確認し、必要に応じて栄養・運動などの指導をします。

6カ月後、健康状態の確認を行います。