

進めよう！岡垣町の健康づくり10カ条 第1条

# 毎年1回は健診(検診)を受け、自分の健康をチェックしよう

食事や運動など、日々の生活環境の変化により、糖尿病などの生活習慣病にかかる人が増えています。生活習慣病の多くは、自覚症状がないまま進行するため、日ごろから自分の健康状態を把握しておくことが重要です。

町国民健康保険の加入者で40～74歳の人には、4月上旬に健診(検診)の案内を送ります。75歳以上の人には4月下旬に県から後期高齢者健康診査の受診票が送られる予定です。75歳以上の人が受診できる集団健診は9月です。申込方法は広報おかがき7月号でお知らせします。なお、4月から胃がん・肺がん検診の自己負担額が上がります。詳しくは「健康・福祉の大切なお知らせ」を見てください。

## 町の特定健診受診率は41・5パーセント

特定健診とは、40歳～74歳の健康保険の加入者が対象となる健診のことで、岡垣町では国民健康保険の加入者を対象に行っています。近年は特定健診を受ける人が増えていて、町の平成30年度特定健診受診率は41・5パーセントで、対象者の2・4人に1人が健診を受けていることになりました。しかし、年代別に見ると40～50歳代の受診率が低いのが現状です。仕事や子育てなど公私ともに忙しい人が多い年代ですが、自分や大切な家族のために健診の時間を確保しましょう。

## 特定健診を受ける3つのメリット

### ① 通常の健診よりもお得

一般的な健診で7千円以上かかる検査(表1)が、町の特定健診では集団健診は500円、個別健診は千

円で受けられます。

### ② 健診後のサポートが充実

すべての特定健診受診者を対象に結果説明会を開催しています。説明会では保健師や管理栄養士などの専門職が、一人一人の健康状態やライフスタイルに合わせた生活習慣の改善方法を一緒に考え、行動に移せるようにお手伝いします。

### ③ 家計への負担が軽減

自分の健康状態を把握し、生活習慣を改善することで病気を予防でき、治療にかかる金銭的な負担を軽減できます。

### 対象者には案内を送ります

4月1日現在、岡垣

表1 特定健診の検査項目・内容

	検査内容・項目	数値から分かること	
基本項目	身体測定	身長、体重、BMI(肥満度)	身体の大きさ
		腹囲	内臓脂肪の蓄積
	血圧測定	血圧	血管の傷み
	血液検査	中性脂肪、HDL・LDL コレステロール	血管の傷み、内臓脂肪の蓄積
		AST(GOT)、ALT(GPT)、γ-GT(γ-GTP)	肝機能、内臓脂肪の蓄積
		血糖、HbA1c	インスリンの働き、糖尿病、血管の傷み
		尿酸値	痛風、血管の傷み
		クレアチニン※1	腎機能、血管の傷み
	尿検査	尿潜血、尿蛋白	腎機能、血管の傷み
		尿糖	インスリンの働き、糖尿病
詳細項目※2	血液検査	赤血球、ヘマトクリット、血色素	貧血、血栓
		クレアチニン	腎機能、血管の傷み
	心電図	心電図	心臓病、血管の傷み
	眼底検査	眼底	血管の傷み

※1…筋肉に含まれるタンパク質の老廃物。基本項目・詳細項目のどちらかで必ず検査

※2…詳細項目の検査は、健診結果を参考に医師の判断により実施

## ヘルシークッキング

No. 333 ～もっと魚を食べよう～

### つみれ汁

#### 2人分の材料

- 長ねぎ 1/2本 ●みそ 小さじ 4/5 ●だし 400cc
- A: ●つみれ 150g ●しょうが1かけ ●小ねぎ適量 ●みそ 小さじ 2/5



#### 作り方

- ①小ねぎは小さく刻み、長ねぎは小口切りにする。しょうがはすりおろしておく。
- ②ボールにAを入れ、よく混ぜ合わせる。
- ③鍋にだしと長ねぎを入れて中火で煮る。沸騰したら②をスプーンですくって入れ、10分～15分煮込む。
- ④火を止める直前にみそを溶かし入れたらできあがり。

#### 1人分の主な栄養価

エネルギー111kcal たんぱく質10.4g、カルシウム68mg、食塩1.6g

監修 岡垣町食生活改善推進会(ヘルスメイトの会)