

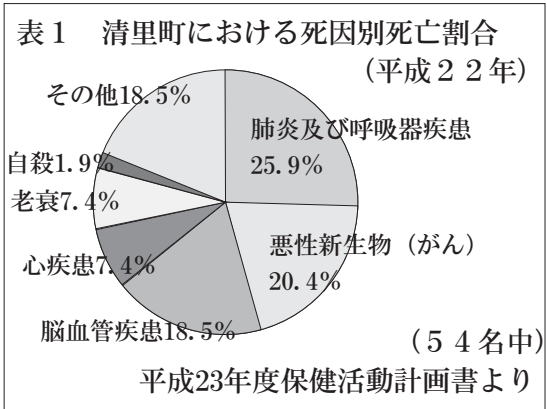
特定健診と生活習慣の見直し

平成20年4月より特定健診・

特定保健指導が開始されてから3年が経過しました。この目的は、メタボリックシンドロームに着目し、一定の基準以上の対象者を抽出した上で保健指導を行うことにより、早期の段階から生活習慣病を予防することにあります。今回は清里町における現状と今後の課題などを紹介します。

特定健診・特定保健指導とは

特定健診・特定保健指導の制度は40歳〜74歳の医療保険加入者に対し、医療保険者ごと（国保や協会けんぽなど）に生活習慣病に関する健康診査・保健指導を実施することを義務づけたものです。糖尿病、高血圧症、脂質異常症、肥満症といった生活習慣病は近年増加しており、医療費が増大する要因の一つとなっています。これらの生活習慣病はやがて心臓病や脳卒中など死亡率の高い病気につながるため（表1参照）、



早い段階で生活習慣を見直し、予防対策を進めることが医療費を抑制する上で最も重要な課題となっています。そのようことから、メタボリックシンドロームに着目した特定健診を実施し、一定基準以上の対象者を抽出した上で、対象者自身が生活習慣の改善を選択し行動する事を促すために、特定保健指導を行っています。

清里町における実施状況

清里町国保の特定健診受診率は制度開始以降、横ばいで推移していましたが、今年度の受診率は約36%（推計）と初年度

に次いで低い実施率となっています（表2参照）。このままでは5カ年計画の最終年度である平成24年度における目標値65%を達成することは極めて困難な状況です。

表2 特定健診受診率の推移

区分	平成20年度	平成21年度	平成22年度	平成23年度（推計）
清里町国民健康保険加入	35.0%	36.8%	37.0%	35.6%
(受診者数/対象者数)	(445/1,270)	(441/1,200)	(437/1,181)	(386/1,085)
全国平均	30.9%	31.4%	未集計	未集計

今後の課題

前述したように、生活習慣病は将来的に死亡率の高い病気に発展する可能性があり、その治療には多額の医療費がかか

るため、家計への負担や清里町国保の財政を逼迫することにつながります。

年々増加する医療費を抑制するためには生活習慣病の予防が重要であり、特定健診・特定保健指導が最も効果的であることから、まずは受診率の向上、そして特定保健指導によるメタボリックシンドローム及びその予備軍の減少が、健康な身体づくり、そして清里町国保を今後も継続的に運営していく上で最も重要な課題となっています。

生活習慣病は長年の生活習慣により蓄積された身体への負担が、高齢になるにつれて病气として現われてくるものですが、そうなる前に生活習慣を見直し改善することで防ぐことができます。将来病気になるまい為に、日頃の生活習慣を今一度見直してみましよう。

皆さんからの声

Q「農協や事業所などのドックを受けているから健診を受けない」

A 健診結果を保健センターに

いる保健師に提出して下さい。特定健診の受診率向上につながりますし、必要に応じて保健指導を受けることができます。

Q「病院にかかっているから健診を受けない」

A 病院にかかって薬をもらっている間、間食や塩分を控える、野菜を食べるようにする、運動を心掛けるなど生活習慣を見直すことで、薬の種類や量が減ります。それによって医療費及び自己負担額を減らすことができます。

Q「病院で検査しても結果の見方がよくわからないんだよね・・・」

A 病院で実施した血液検査の結果は、健康の状態を知るための大切な指標ですが、その結果を良く分かっていない方が多いようです。血液検査で何を見ているのか、前回と比べて良くないのか悪くなっているのかなど、保健師にお気軽にご相談ください。

お問い合わせ先
町民課町民生活グループ
(国民健康保険担当)
☎25-3277