

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

メリットがたくさん！特定健診

食事や運動などの生活習慣の変化により、糖尿病などの生活習慣病になる人が増えています。自分の健康状態を健診(検診)でチェックし、生活習慣病を予防しましょう。

「特定健診」を受けて生活習慣病を予防・改善

厚生労働省によると、40歳～74歳では男性の2人に1人、女性の5人に1人が、メタボリックシンドロームの予備軍であると考えられています。特定健診は「メタボ健診」とも呼ばれ、健康保険の加入者のうち40歳～74歳の人を対象とした健診のことです。町内では国民健康保険の加入者を対象に行っています。

近ごろは特定健診を受ける人が増え、町内では昨年度の特定健診受診率は40・8パーセントと、対象者の約2・4人に1人が健診を受けています。仕事や子育てが忙しくても、自分のため、そして大切な家族のために毎年1回は健診を受けましょう。

特定健診の「3つのメリット」

【①自己負担額が少なし】

一般的な健診で7千円以上かかる検査が、町の特定健診では集団

健診は500円、病院で受ける個別健診は千円で受けられます。また、検査の結果、メタボリックシンドロームの判定基準を超えたときは保健指導を無料で受けられます。

【②健診を受けている人の方が医療費が安い】

健診を受けている人は、そうでない人と比べて生活習慣病の治療にかかる医療費が約4分の1となっています(表1)。自分の健康状態を把握し、生活習慣を改善することで発病予防となり、治療にかかる家計への負担を軽減できます。

【③健診後のサポートが充実】

受診者全員を対象に結果説明会を開催しています。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て生活習慣の改善方法を考え、行動に移せるようお手伝いします。

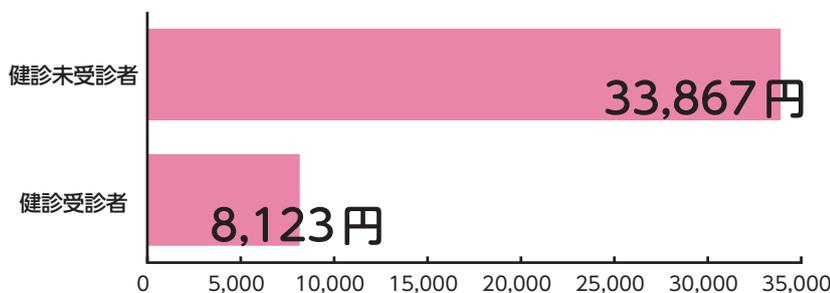
対象者には案内が届きます

4月1日に岡垣町国民健康保険に加入している40歳～74歳の人に

は、4月中旬に健診(検診)のご案内を送ります。75歳以上の人には、4月下旬～5月上旬に県から後期高齢者健康診査の受診票が送付される予定です。75歳以上の人が受診できる集団健診は9月にあります。申し込み方法は広報おかがき7月号でお知らせします。

健診(検診)の詳しい内容は、今月号の広報おかがきと同時に配付している「健康づくりのお知らせ」を見てください。

表1 特定健診の受診による生活習慣病年間治療費の違い



出典：国保データベース「健診・医療・介護データからみる地域の健康課題(R1)」

ヘルシークッキング

No. 345 ～貧血を予防する食事～

ハウレン草とニンジンの中草炒め

2人分の材料

- ハウレン草 60g ●ニンジン 40g ●濃口しょうゆ 小さじ 2/3 ●砂糖 小さじ 1/5 ●ごま油 小さじ 1/2



短冊切りにする。

- 鍋にごま油を熱し、ニンジンを炒める。火が通ったらハウレン草を入れ、さらに炒める。
- しょうゆと砂糖で味をととのえ、器に盛り付けたらできあがり。

1人分の主な栄養価

エネルギー26kcal、たんぱく質1.0g、食塩相当量0.3g

監修 岡垣町食生活改善推進会(ヘルスマイトの会)

作り方

- ①ハウレン草は4cmの長さに切る。ニンジンは皮をむき、