

# 受けて安心! 受けて納得!! 受けて健康!!!

受け忘れていませんか?? 健康診査・・・

～健診はあなたの健康のバロメーター～

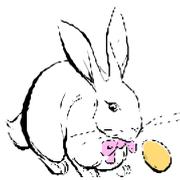


自分では「健康だ」と思っているにもかかわらず気がつかないうちに病気がじわじわと進行している場合があります。健やかな毎日を送るために「面倒だ」「時間がない」と言わずに年に一回は健診を受けましょう。

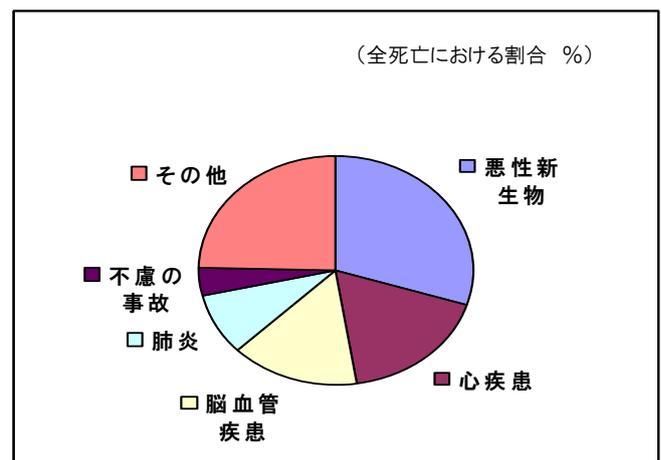
健康診査を定期的  
に受診し自分の健康  
状態を把握し生活習  
慣を見直す機会として  
活用しましょう。

## 生活習慣病予防は健診から

私たちの健康を脅かすがん、心臓病、脳卒中などの生活習慣病が加茂市における死因の6割を占めています。これらの生活習慣病の特徴としては以下の3つが挙げられます。これらは、健診で異常に気づき、生活習慣を改善することで防ぐことが可能です。



加茂市民の死亡原因(平成20年)



だから、

①生活習慣に起因

生活習慣の改善で防げる

②自覚症状がない

健診でしか気づけない場合が多い

③発症予測が可能

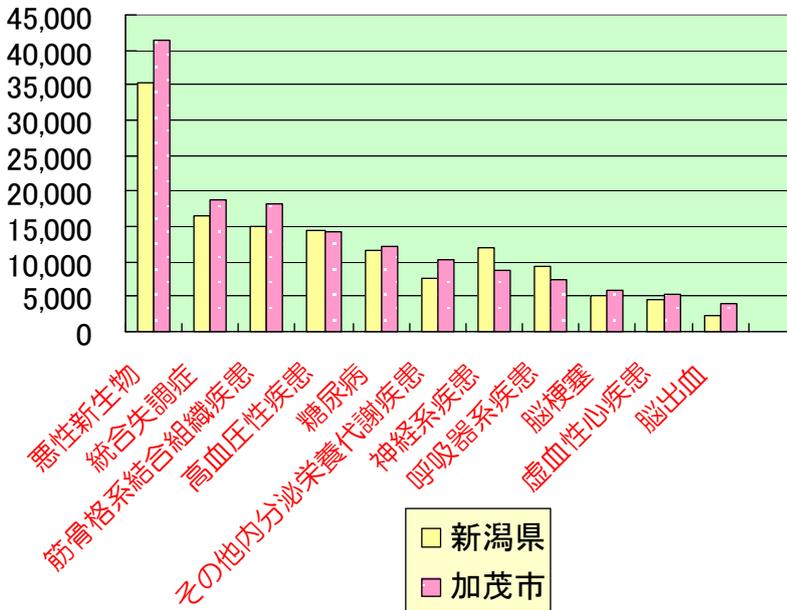
放っておくと重症化する

加茂市では「特定健康診査(メタボリックシンドローム健診)【対象は加茂市国保加入者】」・「各種がん検診(肺・胃・大腸・子宮・乳・前立腺)」を実施しています。(対象年齢にご注意ください)

# 年々増加する医療費 県平均より高い一人当たりの医療費

日本人の死因の約6割を占める、がん、心臓病、脳卒中などの生活習慣病は国民医療費の約3割を占めています。不適切な食生活や運動不足などの生活習慣によって肥満やお腹に内臓脂肪がたまり高血圧、脂質異常症や糖尿病などが引き起こされます。そのまま放置すると心疾患や脳血管疾患の一因になるといわれています。

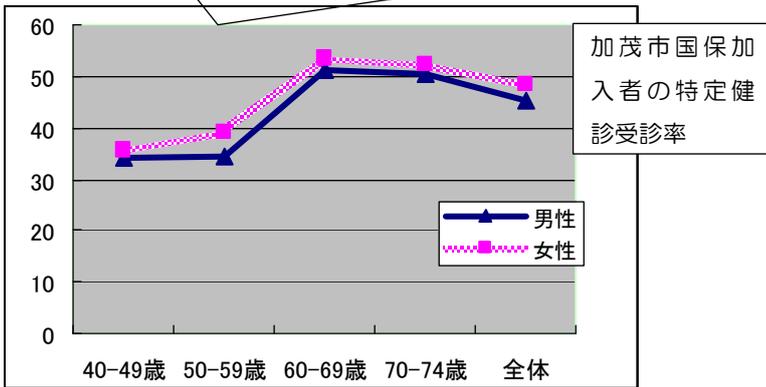
平成21年主な疾病別1人当たり医療費



加茂市国民健康保険の主な疾病別一人当たり医療費は高血圧性疾患、呼吸器系疾患、神経系疾患を除いて県の平均を上回っています。特に新生物（がん等悪性新生物が含まれます）は、県の平均を大きく上回っています。

また、60歳未満の若い世代で医療費が上昇傾向にあります。特に「50～54歳」の一人当たり医療費がそれぞれの年代から突出して高く、この世代では、特に糖尿病や新生物にかかる医療費が高いということがその原因です。

例えば・・・「50歳代での糖尿病の一人当たり医療費が県平均より高い」ということは糖尿病が40歳代から徐々に進行していたと考えられます。40歳からの健診を受け生活習慣病の芽に早く気づき、食事、運動に気をつけていれば糖尿病の悪化を防げていたかもしれません。加茂市では若い年代ほど健診を受けない傾向にあります。生活習慣病予防のため、定期的に健診を受け、結果をご自身で必ず確認しましょう。健診結果が正常値を超えていた場合は食事等の指導を受けたり、かかりつけ医に相談しましょう。



生活習慣病のおおもとと言われている内臓脂肪症候群（メタボリックシンドローム）を早期にみつけるための特定健康診査は、若い人ほど受診しない、女性より男性の受診率が低いといった傾向があります。また、年々受診率は下がっています。

将来の健康生活を脅かすことにならないよう、自分自身や家族のために積極的に受診しましょう。加茂市の特定健康診査は「被用者保険（社会保険等）のご本人」を除いて35歳から受診できます。

特定健康診査は加入している医療保険によって受診方法が異なります。詳しくは加入している医療保険者、または健康課へお問い合わせください。

※ **がん検診（胃・肺・大腸・子宮・乳がん・前立腺）は加入している医療保険に関わらず加茂市の住民検診として受診できます。（それぞれの検診は対象年齢が異なります）**詳しくは健康課へお問い合わせください。