

地域の絆で目指そう

特定健診受診率県下第1位



西脇市では、昨年3月に平成25年度から29年度までの5年間を期間とする「第2期特定健康診査等実施計画」を策定しました。この計画は国や県が示した方針を踏まえて、特定健診の受診と保健指導を推進していくためのものです。

いつまでも健康でいるためには、自分の体の状態を把握することが大切です。それには、毎年の健診受診が欠かせません。そこで、市ではこの計画に基づいて、特定健診の受診率を兵庫県で1番にすることを目標に掲げ、今後、さまざまな未受診者対策を実施していきます。

市では、生活習慣病予防を主な目的として、平成20年4月から特定健康診査（特定健診）を実施しています。対象は40歳から74歳までの方です。健診の結果、異常が見つかった場合は、生活習慣を改善するために、保健師や栄養士による「特定保健指導」を受けることができます。

この特定健診を受けることが病気の早期発見や予防につながるから、市では、受診率を上げることが皆さんの健康を守ることに繋がると考えています。

下表は各自治体の特定健診

受診率（国民健康保険加入者）を示しています。ご覧のように西脇市の受診率は県下第19位です。第1位の自治体は46.2%となっており、11.9ポイントの開きがあります。

人と人のつながりで…

市では、受診率を高めるため、未受診の方に電話で受診を呼びかけたり、文書で案内したり、イベント会場で啓発活動を行ったりしています。

地域においても、さまざまな場でお互いに声をかけ合い、人と人のつながりで受診率を高めていきましょう。

いつまでも元気であるために… 地域との連携でさらに受診率アップ



福祉生活部健康課
藤井清道 課長

健診受診率向上に向けた市の取り組みについて、健康課の藤井清道課長に聞きました。

☆ ☆ ☆

市では、特定健診受診率向上を重要課題の一つに掲げています。

平成20年度の受診率は23.7%で県下でも非常に低い受診率でした。

そこで、一人でも多くの市民の皆さんに健診を受けてもらうため、40歳以上の国保加入者の健診費用を無料にしたり、休日の実施日を増やしたり、予約制を導入したりするなど、受診しやすい環境づくりに努めてきました。

また、保健衛生推進委員会や愛育班などの地区組織に声をかけるとともに、職員自らも家族や友人に受診の呼びかけを行っています。

西脇市では、平成26年度から35年度までの10年間を期間とする「にしわき健康プラン〔西脇市健康増進計画〕」を策定中です。この計画は、市民一人ひとりの健康づくりを推進していくためのものです。市ではこの計画をもとに、市民が主体的に健康づくりに取り組み、地域全体で元気・笑顔で心豊かに生活できる環境づくりを目指していきます。

その成果もあって、平成24年度の受診率は34.3%となり、5年間で10.6ポイントも上昇させることができました。また、他の自治体と比べるとまだまだ低い状況にあります。もちろん受診率を県下第1位にすることが最終目的ではありません。健診を通じて病気の早期発見や予防が期待できることから、1位を目指すことで、西脇市が県下で最も「健康なまち」になると考えています。

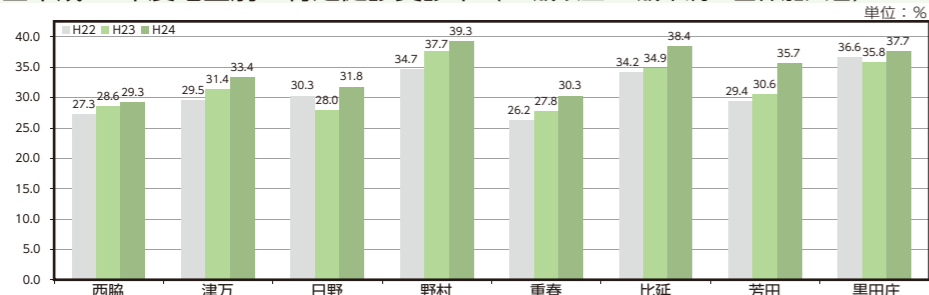
西脇市民憲章には「健康で明るい家庭をつくりましょう」とあります。いつまでも元気に過ごすために、ぜひ特定健診を受け、自分の健康について考えてみましょう。町ぐるみ健診では、同時にがん検診も受診できますので、ぜひこの機会をご利用ください。

目標46.2%

左表をご覧ください。市内8地区とも特定健診の受診率は上昇しています。受診率をさらに高め県下第1位にするために、地域で声をかけ合い、誘い合って健診を受診しましょう。

左表は、市内8地区の特定健診対象者と受診者数です。あと約1,000人の方が特定健診を受診すれば、目標の46.2%に達します。

■平成24年度地区別の特定健診受診率（40歳以上75歳未満の国保加入者）



■平成24年度地区別の特定健診受診者数（40歳以上75歳未満の国保加入者）

地区	対象者	受診者	集団			受診率	県下1位になるには?
			集団	個別	ドック		
西脇	1,002人	294人	213人	64人	17人	29.3%	あと169人
津万	1,086	363	264	78	21	33.4	あと139
日野	1,573	500	380	86	34	31.8	あと227
野村	1,207	474	345	96	33	39.3	あと84
重春	1,271	385	274	82	29	30.3	あと202
比延	880	338	243	76	19	38.4	あと69
芳田	459	164	111	41	12	35.7	あと48
黒田庄	1,516	571	436	109	26	37.7	あと129
合計	8,994	3,089	2,266	632	191	34.3	あと1,067

■平成24年度自治体ごとの特定健診受診率（40歳以上75歳未満の国保加入者）

順位	保険者名	対象者数	特定健診受診者数	特定健診受診率
1	上郡町	3,134人	1,449人	46.2%
2	相生市	6,303	2,815	44.7
3	市川町	2,460	1,086	44.1
4	神河町	2,080	885	42.5
5	猪名川町	5,089	2,113	41.5
6	たつの市	14,144	5,824	41.2
7	新温泉町	3,065	1,230	40.1
8	尼崎市	80,978	31,727	39.2
9	宍粟市	7,758	2,991	38.6
10	福崎町	3,204	1,226	38.3
}				
19	西脇市	8,994	3,089	34.3

西脇市は受診率19位
みんなで声をかけ合って
1位を目指しましょう!





高瀬典子さん（野村町）

これまでは職場で毎年特定健診を受診していた高瀬典子さん。特定のかかりつけ医がないため、退職後の今年度は受診する機会を逃し、ずっと気になっていたそうです。町ぐるみ健診を受診し、さらに健康相談も受けられました。

健康は自分で守る 健診を習慣づけることが大切です

昨年12月に「町ぐるみ健診」追加実施の案内をもらって、「健診を受ける最後のチャンス。これを逃したら、自分は特定健診を受けないかもしれない」と思って申し込んだ高瀬典子さん。
高瀬さんはこれまで、職場の健康診断や人間ドックで特定健診を受診していました。30代のころに職場の先輩に勧められたことがきっかけで、毎年、受診する習慣がついたといいます。退職して今初めて町ぐるみ健診を受診されました。

「いつまでも元気で過ごすためには健診が欠かせない。結果が悪かったら、悪いところを見つけてもらって良かったと思うようにしています」と高瀬さん。健康は自分で守るをモットーに食事にも気を

「仕事が忙しくて自分の体は後回しになっていた」と話すのは松本利恵さん。これまではあまり健診を受診してこなかったそうです。
受診のきっかけは2つ。まずは昨年4月に黒田庄町岡の愛育班の分班長に就任したと、もう一つは節目年齢の方を対象にしたがん検診無料クーポン券が送られてきたことです。

「自分の体のことは意外と分かっていないもの。特定健診やがん検診などで、自分の体の弱点を知っておくべき」と松本さんは考えるようになって

使っています。葉の世話にならないために食生活の改善に努め、ご自身で栽培した野菜を使うなど食材にも気を配っています。一方で体を動かすことは思うようにいかないこと…。
健診結果のお知らせには、「健康相談」の案内を同封しています。それを見て、「せっかくの機会だし、生活習慣改善の糸口になれば」と健康相談にも参加されました。

地域で声をかけ合って健診へ 自分の体のために健診を受けましょう



松本利恵さん（黒田庄町岡）

黒田庄町岡の愛育班分班長の松本利恵さん。あいさつや見守り活動の一環として、健診受診の声かけ運動を実施されています。ご自身もがん検診を受診するなど健診の大切さを感じておられます。

町ぐるみ健診では同時にがん検診も

がんは死亡原因の第1位です。我が国では、年間約60万人の方が、新たにがんにかかり、年間30万人以上の方が、がんが原因で亡くなっています。一方、診断と治療の進歩により、初期の段階でがんを発見できれば、治る確率も高くなっています。がんを初期に発見するため、がん検診も受診しましょう。

■国が推奨している対象者、受診間隔、検査方法

検診の種類	対象者	受診間隔	主な検査方法
胃がん検診	40歳以上男女	毎年	胃エックス線検査 バリウム検査
肺がん検診	40歳以上男女	毎年	胸部エックス線検査、 喀痰検査
大腸がん検診	40歳以上男女	毎年	便潜血反応検査
乳がん検診	40歳以上女性	2年に1回	視触診+マンモグラフィ (乳房のエックス線)
子宮がん検診	20歳以上女性	2年に1回	内診+細胞診

実施機関名	住所	電話
クリニック和田	西脇市津万315	22-0636
内橋医院	西脇市落方町431-3	27-0011
遠藤産婦人科医院	西脇市野村町1558-3	22-4135
やない外科胃腸科	西脇市下戸田274-2	23-2923
はたざわ医院	西脇市日野町158	23-6833
折戸整形外科医院	西脇市野村町1795-423	23-8420
生野医院	西脇市野村町1257-1	23-3122
南整形外科	西脇市和布町170-3	23-6801
富原循環器科・内科	西脇市高田井町746-1	23-7766
三木医院	西脇市大木町山ノ下288-4	23-5850
天野内科医院	西脇市上野芝添315	24-1717
上田医院	西脇市野村町865-5	22-3040
西脇市立西脇病院	西脇市下戸田652-1	22-0111
広野整形外科	西脇市野村町770-2	22-0225
はやし内科クリニック	西脇市小坂町横溝175	22-9500
西脇志賀クリニック	西脇市西脇951アピカ北棟201	25-2200
大山病院	西脇市黒田庄町高313	28-3773
村上クリニック	西脇市黒田庄町岡354-1	28-3438

受付時間等が異なります。各医療機関へお問い合わせください。

③個別で受診（個人医院などの医療機関）

ドックの種類	検査料金 (税込料金)	助成金
日帰り 人間ドック	西脇病院 40,000円 (42,000円)	24,000円
	大山病院 Aコース 38,000円 (39,900円) Bコース 45,000円 (47,250円)	22,800円
日帰り 脳ドック	西脇病院 34,000円 (35,700円)	20,400円
	大山病院 30,000円 (31,500円)	18,000円
1泊2日 人間ドック	西脇病院・大山病院 65,000円 (68,250円)	39,000円

国民健康保険または後期高齢者医療保険に加入の方については、西脇病院または大山病院で人間ドック・脳ドックを受診される場合、上記の助成制度があります。後期高齢者医療保険加入の方は、1泊2日人間ドックの助成はありません。なお、上記金額は、消費税率改正等に伴い平成26年4月から変更を予定しています。

②人間ドックで受診

40歳から75歳未満の国民健康保険加入者と75歳以上の後期高齢者医療保険加入者の特定健診受診費用は無料。社会保険の方は、保険組合によって健診費用が異なりますので、加入されている健康保険組合にお尋ねください。



広報3月号と同時に案内チラシ・健診申込書を配布

①町ぐるみ健診で受診（集団健診） 特定健診を受けるには次の方法で!!