

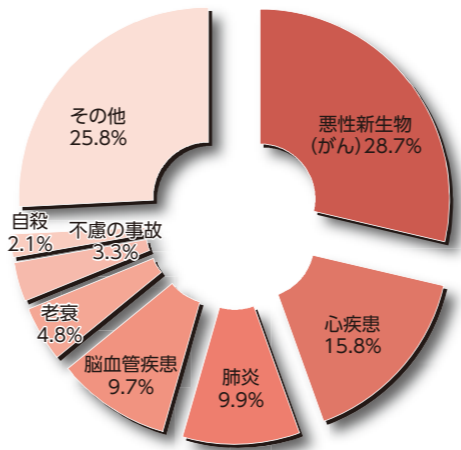
# 40歳になったら特定健診を受診しよう



町ぐるみ健診の様子

あなたは、自分の体の状態を把握していますか。市では、生活習慣病の予防を目的として、40歳から74歳までの国民健康保険加入者を対象に特定健康診査（特定健診）を実施しています。病気の早期発見や予防につながることから、市は、特定健診の受診率向上を目標に掲げています。特定健診の現状と課題について見てみましょう。

左の円グラフをご覧ください。これは、死因別死亡割合を示したもので、がん、心疾患、脳血管疾患、糖尿病などの生活習慣病が死亡原因の約6割を占めていることが分かります。急速な高齢化や生活習慣の変化などが原因と考えられています。



死因別死亡割合（平成24年度）  
厚生労働省人口動態統計より作成。  
がん、心疾患、脳血管疾患などの生活習慣病が死亡原因の約6割を占めている。

そこで、早期に生活習慣病の兆候を発見し、改善に向けた個別指導までをセットで行うことを目的として、平成20年度から始まったのが「特定健診・特定保健指導」です。内臓脂肪型肥満（メタボリックシンドローム）に着目していることから、「メタボ健診」

とも呼ばれています。皆さんが健康に漠然とした不安を抱えることなく、生き生きと暮らすために、特定健診は大切な役割を担っているのです。

### 6年間で受診率向上

特定健診が保険者に義務付けられた平成20年度の西脇市の受診率は24・3%（県下34位）と非常に低い受診率でした。そこで、市では、一人でも多くの市民に健診を受けてもらうために、さまざまな取り組みを行ってきました。その結果、平成25年度の受診率は35・3%（県下17位）となり、6年間で11ポイント上昇しました。同程度の伸び率を示したのは、県下で3市町のみです。

## 便利になった町ぐるみ健診 ぜひ受診を



福祉生活部市民課 保険医療担当 西山淳子主幹

いつまでも健康でいるためには、定期的な健診の受診が欠かせません。ところが、特定健診の受診者を世代別に見ると、40～59歳の受診率が低くなっています。忙しくても、長く元気に過ごすために、積極的に特定健診を受診しましょう。

**特定健診の受診率向上に向けた市の取り組みについて、市民課の西山淳子主幹に聞きました。**

平成20年度の特定健診受診率24・3%という結果を踏まえて、市では、さまざまな施策で受診率向上に取り組んできました。

### 町ぐるみ健診の改善で成果

まず、特定健診を行っている「町ぐるみ健診」を市民の皆さんが受診しやすいように改善し、①予約制の導入、②休日健診の拡大、③市内の医療機関による個別健診の実施、④自己負担の無料化などを実施しました。

平成22年度からは毎年2,500人以上に対して電話や文書での受診勧奨を行いました。その結果、平成25年度の受診率は35・3%まで向上しました。

### モデル地区に戸別訪問

さらに、昨年度からはモデル地区指導事業を実施しています。これは、特定のモデル地区に対して重点的に勧奨を行うために戸別訪問などを行うもので、地区にお住まいの30歳以上の方全員が対象です。昨年度のモデル地区である黒田庄町岡と戎町はいずれも受診率が向上しました。今年度の和布町でも、受診率の向上が期待されます。

### ■平成25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)

平成25年5月30日速報値				(参考)24年度		
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	順位	特定健診受診率
1	上郡町	3,403	1,627	47.8%	1	46.2%
2	相生市	6,770	3,024	44.7%	2	44.7%
3	神河町	2,303	992	43.1%	4	42.5%
4	猪名川町	5,637	2,350	41.7%	5	41.5%
5	市川町	2,706	1,102	40.7%	3	44.1%
6	宍粟市	7,994	3,218	40.3%	9	38.6%
7	養父市	4,903	1,966	40.1%	16	36.3%
8	新温泉町	3,272	1,298	39.7%	7	40.1%
9	香美町	4,315	1,703	39.5%	12	37.9%
10	芦屋市	17,187	6,725	39.1%	14	37.2%
}						
17	西脇市	8,747	3,088	35.3%	19	34.6%

### モデル地区への戸別訪問

和布町にお住まいの約250世帯450人を対象に、市の保健師と保険医療担当職員がご自宅を訪問。訪問時には、事前アンケートの回収、未受診理由などの聴取、血圧測定、健康相談などを実施。必要に応じて、特定健診の受診をお勧めしました。



片山市長も戸別訪問に参加



## 家族のために健康でいたいから… 今後も特定健診を受診します



湯浅厚子さん、裕一さん  
(和布町)

夫の裕一さんと妻の厚子さんはともに40歳代の働き盛り。市には、子育て中のママでも安心して受診できるように、半日程度の託児サービスなどを期待しています。

和布町に3世代でお住まいの湯浅さんご一家。家族のために、普段から健康について意識しているという湯浅厚子さんにお話を伺いました。

結婚・出産以降、時間に追われてなかなか健診に行けずになりました。子どもから少し手が離れるようになったところ、友人が「子どものことが大切なら、なおさら健診に行っておかない」と誘ってくれたのがきっかけで、毎年欠かさず市の特定健診を受診するようになった。

周りの人が当たり前のよう健診に行く環境って、とても大切だと思います。

**近くて便利な町ぐるみ健診**  
会社勤めをしている夫の被

扶養者として、私は夫の会社が指定する病院で受診することもできました。しかし、病院は遠方であり、子育て中の私には不便でした。町ぐるみ健診は、特定健診と併せてがん検診も同時に受診できるので、ありがたいですね。

生活習慣病の予防には、やはり運動習慣や食生活が大切だと思います。運動は72歳の義母や子どもたちと一緒に畑仕事をやる程度ですが、食事できるだけの野菜を多く摂るように気を付けています。

40歳代と言えば、私と同じように子育て中の方も多いでしょう。家族のために、まず自分が健康でありたいもの。面倒でも、年に一日だけ「特定健診の日」を作ってはいかがでしょうか。

特定健診の受診率向上に向けたモデル地区として、ご協力いただいた和布町の藤本勝義区長にお話を伺いました。

☆ ☆ ☆

住み慣れたまちで安心して暮らすためには、日ごろの健康管理が大切です。特に、近くの住民同士が毎日顔を合わせれば、その人のわずかな変化にも気が付くでしょう。ところが現実には、生活スタイルや価値観が多様化したことから、同じ町内に住んでいても顔を合わせる機会はめっきり減ってしまいました。世代が違えばなおさらです。

今回、市から、和布町における平成24年度の特定健診受診率が重春地区の中で最も低かったと聞いて、むしろ、住民の健康への関心を高めるよい機会と捉え、モデル地区として協力させていただくことにしました。

**アンケート配布で啓発**

できるだけ多くの方に特定健診について関心を持ってもらうため、町の協議費を集めるタイミングに合わせて、市から預かった「特定健診・がん検診に関するアンケート」用紙を対象世帯に直接配布す

ることにし、町内に16ある班の組長さんたちに協力をお願いしました。

アンケートをもらった方も「自分たちに身近な組長さんが配りに来られた」ということで前向きに取り組んでもらうことができ、実に90%以上の回収率を達成できました。

最近では、住民が顔を合わせる機会に健診の話題が出ることも多く、健康問題への関心が高まっているのを感じています。

特定健診の受診率が上がり、町内に健康な方が増えればうれしいですね。



藤本勝義区長(和布町)

区長として2年目。副区長歴5年ほか、7年以上にわたって役員として和布町に関わっておられます。

## 健康への関心を高めるため 町を挙げて健診の受診を呼びかけ

### 町ぐるみ健診を受けましょう

病気の早期発見や予防のために、年に一度は健診を受けて自分の体をチェックしましょう。

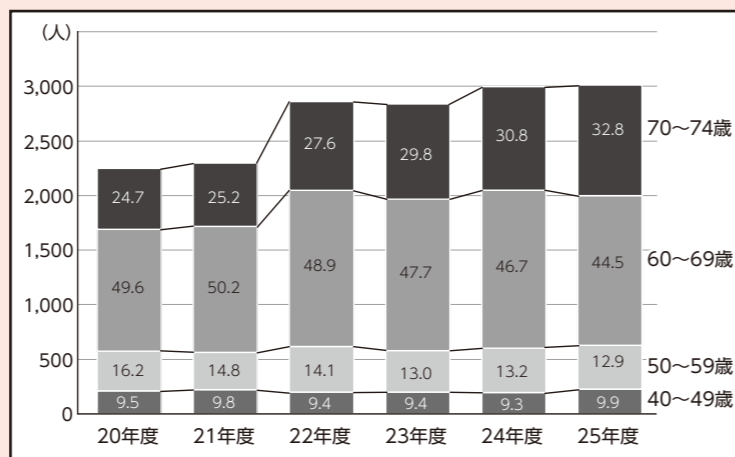
- 40歳以上の方は、受診の際に必ず保険証と特定健診受診券をお持ちください。
- がん検診も同時に実施します。

◆とき  
9月25日(木)～9月29日(月)  
受付時間：午前8時30分から正午まで

◆ところ  
西脇市民会館

◆予約・問合せ  
健康づくりセンター（市役所内線356・360）または、市民課保険担当（市役所内線253・254）

■世代別受診割合（国民健康保険）



上図は、国民健康保険加入者のうち、町ぐるみ健診・個別健診・人間ドックの利用者数合計を世代別に示したものです。平成20年度からの5年間で、70～74歳は8.1ポイント伸びていますが、40～59歳は2.9ポイント減となっています。早期からの受診を習慣付けたいものです。

### 「特定(基本)健康診査・がん検診に関するアンケート」集計結果(一部抜粋)

対象：和布町247世帯454人

- 性別**  
男性49.6%、女性50.4%
- 職業構成**  
①会社員 31.5% ②無職 26.5% ③主婦 13.8%  
④自営業 12.8% ⑤アルバイト・パート 11.3% ⑥その他 4.1%
- 加入している健康保険の種類**  
①社会保険(本人) 40.5% ②国保 30.0%  
③後期高齢医療保険 15.5% ④社会保険(家族)12.8%  
⑤その他 1.2%
- 特定健診についてどの程度ご存じでしたか**  
①名称も内容も知っていた 39.4%  
②名称のみ知っていた 35.9%  
③知らなかった 20.1% ④その他 4.6%
- 過去1年間に特定健診を受けましたか**  
①職場受診 33.4% ②受けていない 27.8%  
③かかりつけ医 18.2% ④市健診受診 13.5%  
⑤人間ドック 5.4% ⑥その他 1.7%
- 特定健診を受けない理由は**  
①定期的に通院 33.8% ②健康だから 22.1%  
③時間がない 15.2% ④結果が怖い 6.9%  
④数年おきに受診 6.9% ⑥費用が高い 4.8%  
⑦知らなかった 3.4% ⑧その他 2.8%  
⑨無回答 4.1%
- 今年、特定健診・がん検診を受ける予定ですか**  
①今年を受けない 31.3% ②受けたい 30.7%  
③すでに受けた 26.4% ④その他 4.2%  
⑤無回答 7.4%



「でも、結果が心配…」

# 大丈夫！ 特定保健指導が あります

「特定保健指導」とは

特定健診の結果から、指導によって生活習慣病の予防効果が高いと考えられる方には、加入している医療保険者が特定保健指導を実施します。特定保健指導は、メタボリックシンドロームのリスク度合いの高い順から、①積極的支援、②動機づけ支援、③情報提供の3レベルに分けられ、一人ひとりにあった方法で、支援・指導を行います。

西脇市の平成25年度の特定健診受診者数3,088人のうち、特定保健指導の対象者は366人（全体の11%）でした。そのうち、実際にご利用いただいたのは約50人で、多くの方に改善結果が出ています。



村上典正医師（黒田庄町岡）

西脇市多可郡医師会の医療問題担当理事として、地域の医師不足に瑞を発した「地域医療の崩壊」などの問題に取り組む。現在は、地域医療フォーラムの開催に向けて奔走中。

## 生活習慣病の予防には 若いころからの健診が効果的

西脇市多可郡医師会の医療問題担当理事であり、特定健診も実施されている村上典正医師にお話を伺いました。

☆ ☆ ☆

生活習慣病とは、生活習慣が発症原因に深く関与していると考えられている疾患の総称で、主に、悪性新生物（がん）や心疾患、脳血管疾患などがあります。これらは日本人の3大死因に数えられ、死因全体の6割を占めています。心疾患や脳血管疾患の原因には糖尿病や高血圧症などが考えられ、食習慣や運動習慣、休養、喫煙、飲酒などが発症

進行に影響します（場合によっては遺伝的な要因も関連）。

### 早期発見・早期改善が重要

糖尿病や高血圧症にはほとんど自覚症状がなく、脳梗塞や心筋梗塞といったさまざまな症状が出て初めて気付く場合が多いです。進行してしまつてから気付くと、「それ以上進行させない」ための治療にならざるを得ないので、初期の段階で気付いていれば、適切な処置で治すことが可能です。医学的処置のほかに、適切な体重まで落とすなど生活習慣を改善することで、血

圧やコレステロールなどの値が改善されます。

### 元氣自慢の人ほど受診を

和布町のアンケート結果を見ると、特定健診を受けない理由の一つに「健康だから」というのがありましたね。むしろ、長く医者にかかっている元氣な人ほど、生活習慣病の予防・早期発見のために一度、特定健診を受診してもらいたいのです。どんなに忙しくても、病氣は待ってくれません。若いころから定期的に受診して、自分の健康状態を把握しておきましょう。

## 特定保健指導を利用しましょう

対象：西脇市国民健康保険の加入者で、①積極的支援または②動機づけ支援の方

特定保健指導では、保健師や管理栄養士が対象者とともに、個人の特性に合った目標や取り組み内容を考えます。

楽しみながらグループで取り組みます。個別相談では、自分のペースで落ち着いて取り組むことができます。いずれも参加は無料です。

チャレンジ健康サロンでは、仲間と一緒にワイワイ

◆問合せ 健康課（市役所内線360）

実施時期	動機づけ支援レベルの方	積極的支援レベルの方	
初回	チャレンジ！健康サロン（初回編）		
	個別相談（健康相談）		
	個別相談（訪問相談）		
}		個別相談	チャレンジ！健康サロン（栄養編）
			チャレンジ！健康サロン（運動編）
6カ月後	個別相談	個別相談	チャレンジ！健康サロン（終了教室）

（動機づけ支援レベルの方は、積極的支援レベルのメニューにも参加できます。）

## 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。わが国では、年間約60万人の方が、新たにかんにかかり、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。がんを早期に発見するため、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
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	43,200円	24,000円
	大山病院	Aコース	41,000円
Bコース		49,000円	
日帰り 脳ドック	西脇病院	36,720円	20,400円
	大山病院	34,000円	18,900円
1泊2日 人間ドック	西脇病院	70,200円	39,000円
	大山病院	70,000円	

国民健康保険または後期高齢者医療保険の加入者は、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に、上記の助成が受けられます。

## 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です。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。



毎年3月に広報にしわきと同時に配布している案内チラシ

## 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