



特定健診受診率(市町村国保) (%)

	H24	H25	H26	H27
平戸市	55.8	54.3	53.8	53.3
長崎県	38.0	37.0	38.2	38.5
全国	33.7	34.2	35.3	未確定

診のことです。メタボを早い段階で見し、改善することで生活習慣病を未然に防ぐことが目的です。

特定健診受診率は年々減少

平戸市の特定健診受診率は、全国や長崎県の平均と比較すると、高い方ですが、約半分近くの人が健診を受診しておらず、年々減少傾向にあります。また、年齢が若い人ほど受診率が低くなっています。

主な疾患別死因(人口10万対率) (平成26年)

順位	疾患名	平戸市		長崎県		全国	
		総数(人)	率(%)	総数(人)	率(%)	総数(人)	率(%)
1	悪性新生物	149	461.1	4,928	357.1	368,103	293.5
2	心疾患	99	306.4	2,563	185.7	196,925	157.0
3	肺炎	77	238.3	1,809	131.1	119,650	95.4
4	脳血管疾患	70	216.6	1,378	99.9	114,207	91.1

平成27年度特定健診の結果では、平戸市(国保加入者)はメタボ該当者が男性で31.2%、女性で13.1%と男女とも長崎県内の市町で第1位です。またメタボ予備群と合わせると、男性の2人に1人、女性の5人に1人が該当しています。メタボの状態をそのまま放置しておくと、血管がもろくなり「動脈硬化」になりやすくなります。疾病別死因状況を見ると、平戸市では「動脈硬化」に関係のある心疾患・脳血管疾患で全国と比較して、2倍近くの方が亡くなっています。

メタボ率が県下で1位



メタボリックシンドロームとは

内臓脂肪の蓄積に加え、高血糖、脂質異常、高血圧のいずれか2つ以上の危険因子をあわせもつ状態です。これらの危険因子が重なるほど、脳卒中、心筋梗塞などの生活習慣病の病気に発展するリスクが高まります。近年、若年層においても、メタボリックシンドロームが強く疑われる人は増加傾向にあります。



長崎県内での男女別メタボ該当者割合 (平成27年度特定健診実施結果)

男性			女性		
1	平戸市	31.2%	1	平戸市	13.1%
2	島原市	30.2%	2	壱岐市	13.0%
3	長崎市	29.2%	3	島原市	12.3%
4	壱岐市	28.6%	4	松浦市	12.0%
5	大村市	28.4%	4	時津町	12.0%

メタボ判定基準フロー図

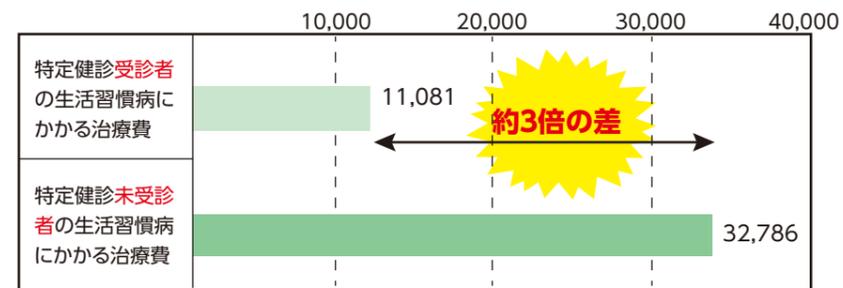


日本人の死亡原因の6割は生活習慣病が占めています。生活習慣病の症状の多くは、自覚症状が無く進行するため、知らないうちに病気が悪化していきます。そのため、特定健診などの定期的な健診を受けなければ、自身の健康状況は分かりにくいものです。毎年特定健診を受診し、体の変化に気づき日々の生活習慣を見直すことで、健康で快適な生活を送れることができます。また、自分自身はもとより、家族の幸せや国民健康保険に加入する皆さんの「医療費の節約」などにもつながりますので、ぜひ受診しましょう。

特定健診で予防

特定健診とは、平成20年度から始まった40〜74歳の医療保険加入者を対象とした、メタボリックシンドローム(以下メタボという)に着目した健

健診の受診者・未受診者1人当たりの1カ月の生活習慣病治療費(平成25年) (円)



この表は、特定健診を受けた人と受けていない人の1人当たりの1カ月あたりの生活習慣病治療費を比較しています。未受診者の人が、受診者より1人当たり21,705円高くなっています。この事は、健診を受診することにより生活習慣病の発症や進行が予防でき医療費抑制につながっていると考えられます。

生活習慣病と医療費

「自分の体の状況を知ることが健康づくりへの第1歩です」

特定健診を受けましょう

大切なあなたの健康と家族を守るため

保健センター健康づくり推進班 ☎57・0977

健康づくりの応援団は、保健師、栄養士ではありません

地域の健康を守る**健康づくり推進員**をご存知ですか？

健康づくり推進員は、昭和62年11月に田平地区で44人から発足した制度で、現在では平戸市全地区171人で活動しています。地域住民の健康づくりのための活動を行うことを目的としています。

推進員は、地区の囀託員から推薦され、市長から委嘱を受けた人で、行政と住民のパイプ役となり、年に3回実施する市主催の研修会に参加し「健康づくり」について学んだことを地域に伝達しています。

地域の健康づくり推進のリーダーとして、特定健診やがん検診の受診勧奨を中心に活動しており、主に地区集会でのお知らせや自宅訪問・電話かけなどを行っています。



総会・研修会の様子



interview



健康づくり推進員
門屋 多佐雄さん

自分の住んでいる地域の人たちが健康で長生きできるように

市が主催する研修会において、年間に2~3人は、この健診で初期のがんが発見され、早期治療することで回復したり治療費を少なくできることを知り、地域の人たちに少しでも特定健診を受けるよう説明しています。特に普段、病院に通院されていない人などは自宅への訪問を1回だけでなく2回訪問したり、電話をかけるなどして体調の変化がないかの確認をしています。そして、体調が優れない時や、不安に思うことがあれば、話を聞いて保健センターに連絡したり、特定健診やがん検診の受診を促しています。

その他にも、特定健診受診率の向上のために取り組んでいます

▶ 日曜日健診・夜間健診増設

若い人も受けやすいように受診する機会を増やしています。

▶ 受診料無料化

今年度40歳になる人と前年度特定健診を受けた人の受診料を無料にします。

(とにかくまずは健診を受けてみましょう)

▶ 周知方法の工夫

15ページからなる日程表。健診の詳しい内容が記載されています(本庁市民課・各支所・出張所にもあります)



▶ 総合健診・レディース健診

特定健診とがん検診が同時に受けられます。また、今年度から婦人がんと骨粗しょう症検診が同時に受けられます。

▶ 充実した検診内容

国が示した健診内容に追加して、尿酸(痛風)やクレアチニン・尿潜血(腎臓病)の検査を実施しています。また、糖の詳しい検査であるHbA1c検査を全員に実施しています。他にも国保加入者を対象に各200人ずつ脳ドック・人間ドックも実施しています。(先着順ですので、早めに申し込みください)

特定健診は「受けたら終わり」 という訳ではありません

健診結果が伝えてくれる“体からのサイン”はあなたが取り組むべき生活習慣の改善のヒントを示しています。特定健診だけでなく、**特定保健指導**も必ず受けましょう。

特定保健指導実施率(市町村国保) (%)

	H24	H25	H26	H27
平戸市	34.6	48.5	49.2	58.7
長崎県	45.2	48.7	47.1	49.8
全国	19.9	22.5	23.0	未確定

特定保健指導とは
特定健診の結果、メタボのリスクが高い人、または今後メタボになる可能性がある人と判定された人が受ける保健指導です(ただし、高血圧・糖尿病・脂質異常症で内服中の人は除く)。
対象者となった人の生活習慣の問題点をみつけて、保健師・栄養士がアドバイスをしながら、目標を決めて生活習慣の改善に取り組んでいきます。
平戸市においては、全国や県内と比較しても特定保健指導の実施率が高く、年々増加しています。

interview



保健センター 栄養士 白石 夕貴さん

今だけでなく、過去の健診結果も重要

特定保健指導の内容は、今年の健診のデータから自分の現在の身体の状況を知り、過去のデータと比較して悪化していれば、その原因を見つけ、食生活や日常生活を改善するための方法を指導していきます。

通知が来て、驚いて面接に来る人もいますが、それをきっかけに自分の体の状態を知ってもらい、一緒に改善していきたいですね。

健診の結果、特定保健指導が必要と思われる人には、個別に通知をしています必ず特定保健指導を受けましょう

平成28年度の対象者は440人で、282人に初回面接を実施しました。今後メタボになる可能性がある人は1回、メタボに該当する人は数回、個別面接をしています。通知書と一緒に生活習慣についてのアンケートを同封していますので、質問事項に記入したうえで、健診結果説明会会場に持参してください。

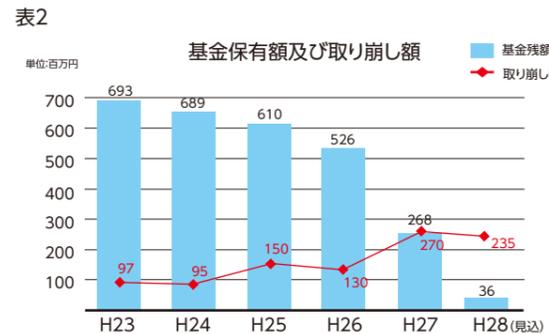
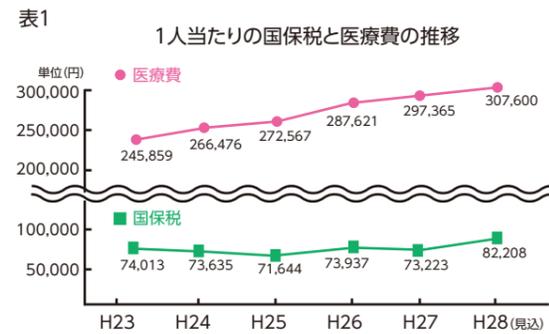
また、個別に家庭訪問を行っていますので、当日会場に来られない人は保健センターまで連絡してください。

国民健康保険税の税率(額)を平成29年度から改定します

国民健康保険は医療保険制度の中核として重要な役割を果たしていますが、急速な高齢化の進展や医療の高度化などにより、医療費は年々増え続けています。一方、被保険者1人当たり国保税額は、人口減少や経済の長期低迷などによる雇用の削減などから、失業中や所得の少ない人の加入割合が増加して、ほぼ変わらない水準となっています。(表1)

現在の国民健康保険税率については、平成25年度に資産割額を廃止して医療分の所得割を0.1%増額した税率に見直してからは、国保財政調整基金(貯金)を取り崩して医療費などに充当することで、税率の引き上げは行っていませんでした。しかし、その財政調整基金も平成25年度末に6億1千万円の残高が、平成27年度末には2億6千800万円、平成28年度末には残高が僅かとなる見込みで、平成29年度以降は基金の取り崩しもできない状況となっています。(表2)

その増加する医療費に対応するべく、保険税率の改定を行います。今後は、今回紹介した特定健診の事業や健康づくり推進員の活動などを通じて、医療費の抑制にも取り組んでいきます。



区分		平成28年度	平成29年度	増減
医療分	税率			
	所得割	7.60%	8.73%	1.13%増
	均等割(人数割)	20,900円	25,800円	4,900円増
	平等割(世帯割)	18,600円	20,100円	1,500円増
後期高齢者 支援金分	税率			
	所得割	2.80%	2.80%	変更なし
	均等割(人数割)	7,100円	7,100円	変更なし
	平等割(世帯割)	6,100円	6,100円	変更なし
介護分	税率			
	所得割	1.80%	2.20%	0.40%増
	均等割(人数割)	7,100円	9,000円	1,900円増
	平等割(世帯割)	4,200円	4,700円	500円増

平戸市においては平成25年度以降3方式(所得割・均等割・平等割)を採用しています。

- ①所得割 各世帯の所得に応じて計算されます。(総所得金額-33万円)×税率
- ②均等割 各世帯の加入者数に応じて計算されます。加入者の数×均等割額
- ③平等割 1世帯にいくら、として計算されます。1世帯×平等割額

上記の①～③の3方式でそれぞれ計算された合計額(年齢が40～64歳の人は介護分も含む)が国保税額です。

1世帯あたりの
国保税の負担額が
約**13.8%**増額
となります。

みんなで支えよう
国民健康保険
国保で
ホッ!



平成29年度から

平戸市健康づくりポイント制度がスタート

「健康づくりポイント制度」は、健診を受診したり健康づくりのイベントに参加して、健康づくりの取り組みを行なうことで、ポイントを貯めて楽しく健康づくりができます。貯まったポイントは、健康グッズと交換できますので、ぜひご活用ください。

対象者：平戸市国民健康保険被保険者(40歳以上)
期間：平成29年4月1日(土)～平成32年3月31日(火)



有効期間は、3年間です。携帯しやすいカードサイズになっているので、財布などにいれ失くさないように、保管してください。

①ポイントカードを手に入れる

ポイントカードは年度当初に郵送される特定健診・がん検診のご案内に同封されて対象者に届きます。今年度は緑色の封筒が目印です。

②ポイントを手に入れよう

特定健診およびがん検診の集団健診会場や、集団健診後に行なわれる特定保健指導・健診結果説明会会場でスタンプを押します。その他、地区健康教育・イベント会場や保健センターでも押印します。

③貯まったポイントを交換(平成30年4月1日から)

ポイントが貯まったら、カードに必要事項を記入後、特定保健指導・健診結果説明会会場、または保健センター、各支所・出張所に提出してください。

みんなで
ポイントを貯めて
健康になろう!

100ポイントの交換商品



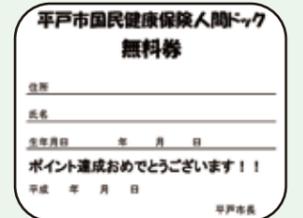
体重計



万歩計



温泉入浴券



人間ドック無料券

※写真はイメージであり、実物と異なる場合があります

150ポイントの交換商品



血圧計



塩分測定器