

特定健診で生活習慣の改善が必要と判断されたら

特定健診で、生活習慣病のリスクが高いと判定された場合でも、普段の生活習慣を改善することによって、生活習慣病の予防や健康状態の改善が期待できます。

平戸市では、平戸市国民健康保険に加入している人のうち、生活習慣病のリスクが高い人や、すでに治療中で医療機関と連携した指導が必要な人に対して、保健師や管理栄養士による保健指導を行っています。

保健指導の対象となる人

- 特定保健指導対象者 メタボリック・シンドローム該当者および予備群の人
- 重症化予防対象者 血圧、血糖値、脂質の数値が高めの人、腎臓の働きが低下している人
- 糖尿病性腎症重症化予防対象者 糖尿病で医療機関に通院中で、腎臓の働きが低下している人



健康ほけん課、平戸市内医療機関の医師や保健師、管理栄養士が、一人ひとりに合わせて、生活習慣を見直すためのアドバイスをいたします。

耳寄り情報 保健指導を受けると、良いことがいっぱい!!

- ①無料で自分に合った、生活習慣改善のアドバイスが受けられます。
- ②特定保健指導を受けた人は健康グッズなどのプレゼントがもらえます。さらに、成果が出た人には、プレゼントがあります。
- ③保健指導で紹介する健康教室に参加すると、無料で自分に合った運動のアドバイスが、長崎県立大学から受けられます。(運動制限がない人で希望者のみ)
- ④生活習慣を見直すことで将来的な医療費の削減につながります。

※①、②は平戸市国民健康保険に加入している人のみ対象



健診を受けている人と受けていない人の医療費の差

生活習慣病の治療にかかる医療費(1カ月分)の違い (令和5年度平戸市国保) 出典:国保データベースシステム



ながさき健康づくりアプリ「歩こーで!」市民限定抽選会

ながさき健康づくりアプリ「歩こーで!」は、自分の歩数や消費カロリーを確認できたり、歩数や健康イベントに参加してポイントが貯まります。

貯まったポイントを協力店で利用したり、抽選会に応募することもできる、お得がいっぱいのアプリです。令和8年1月頃には、平戸市民を対象に、特産品などが当たる抽選会を開催します。

ぜひこの機会に、ながさき健康づくりアプリ「歩こーで!」をダウンロードして、楽しく健康づくりを始めてみませんか?

アプリのダウンロード

iPhoneはこちら▼ Androidはこちら▼





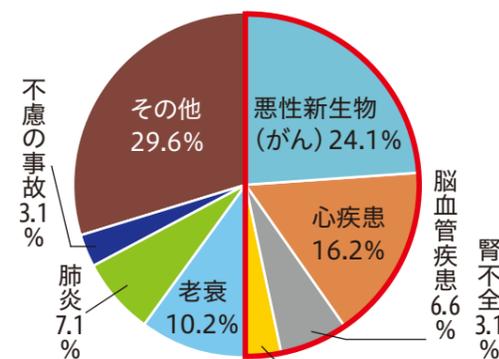

ヘルス ひらど健康プロジェクト

～特定健診・がん検診を受けましょう～

☎健康ほけん課健康づくり班 ☎22-9125

健康管理ファイルを渡して、健診案内をする下野健康づくり推進員

特定死因別死亡割合(出典:令和4年度衛生統計年報)



見逃していませんか? あなたのからだのSOS

「特定健診」は、40歳から74歳の人を対象とした、生活習慣病を早期に発見するための健診です。受診方法は、加入している健康保険組合で異なります。自分自身の健康状態を把握するために、毎年受診しましょう。

平戸市民の死因の状況は?

左図赤枠内の、悪性新生物(以下、がん)、心疾患、脳血管疾患、腎不全は、長年の生活習慣が原因で起こる病気です。

平戸市では、全死亡のおよそ半分を生活習慣病が占めており、国や長崎県と比較すると、がんの割合は低いです。心疾患と腎不全の割合が

高くなっているのが特徴です。

生活習慣病とは?

食事・運動・休養・睡眠・飲酒などの生活習慣が、その発症や進行に関与する病気のことをいいます。

生活習慣病には、高血圧、糖尿病、脳血管疾患、心疾患などがあり、自覚症状がないうまま病気が進行し、心筋梗塞・脳梗塞・腎不全などの大きな病気につながることもあります。

特定健診でわかること

特定健診では、次の検査を行い、さまざまな病気を発見します。

- ▼**血圧測定** 高血圧・動脈硬化など
- ▼**血液検査** 肝機能(肝炎・脂肪肝・肝硬変・肝がん・アルコール性肝炎・胆石症)・腎臓機能低下・貧血・脂質異常症・糖尿病・多血症など
- ▼**尿検査** 腎不全・糸球体腎炎・ネフローゼ症候群など
- ▼**心電図** 不整脈・狭心症・心筋梗塞・心肥大など
- ▼**眼底検査** 網膜血管動脈硬化・網膜血管閉塞・糖尿病性網膜症・緑内障など

特定健診を受診しましょう

病気の早期発見・早期治療につながるために、ぜひ特定健診を受診しましょう。



健康教室参加者
あゆかわ ひろし
鮎川 博志 さん
(田平町)

私は健康診断を、職場で毎年受診してました。退職し、田平に帰ってきてからは、特定健診を受診してはいましたが、体重が増えてきたことや、特定保健指導で、保健師さんから勧められて健康教室に参加しました。

普段から、畑仕事をしたり、ランニングや散歩もするように気がけていたため、運動はできているほうだと思っていました。

健康教室では、踏み台を使ったステップ運動に取り組みました。最初は、踏み台昇降はもつと年配の人がする運動じゃないかなと思っていたのですが、段差も大きく20分も続けると、ランニングと同じくらい疲れて、大量の汗が吹き出してきました。

ステップ運動は、室内でできるため天候に左右されず、気軽に取り組むことができます。運動プログラムシートをもとに、1日30分を3カ月間続け生活のリズムができたことや、心地よい汗と疲労で精神的なリフレッシュもできました。

また健康教室では、食事に関する細かいヒアリングもあり健康維持のためには食事が大切と改めて再認識させられました。私の妻は食生活改善推進員をしており、野菜を多くとり、塩分を控えるよう言われていたのですが、教室でも同じような話があり、気をつけるようになりました。

健康教室は参加してみると、さまざまなことを知ることができ、皆さんもぜひ参加してみてください。



▲健康教室の様子

指導を担当した保健師・管理栄養士から一言

令和6年度に特定保健指導を受けた鮎川さんは、指導をきっかけに食事や運動などの生活習慣改善に取り組みました。健康教室に参加し、長崎県立大学からのアドバイスを受け、自分の体力や生活スタイルに合わせた運動を行っています。

食生活の改善や日々の運動で内臓脂肪が燃焼され、腹囲の減少に繋がり、見事に3カ月間で、体重-0.9kg・腹囲-4.3cmを達成しました。

元気に長生きできるように、日ごろから健康を意識してほしい



薄香浦地区健康づくり推進員
しも の ひろこ さん
下野 ひろ子 さん
(鏡川町)

私は、令和4年4月から薄香浦地区健康づくり推進員をしています。薄香浦地区は、住宅が密集している、家を出ると近所の人たちと顔を合わせる機会が多く、「自分のために・家族のために・仲間のために」地区のみんなが健康であってほしいと活動しています。推進員になってから新型コロナウイルス感染症の影響もあり地区の総会が昨年まで開催されていません。そのため、皆さんの前で健診などの説明をする機会もなく、どうにかして活動したいと考えて、自分が参加した講習会の内容をチャラシにして地区で回覧しています。

チャラシでは熱中症やヒートショックなど季節ごとに気をつけるような

内容や、健診のことなどを掲載して、少しでも健康に関して意識してもらいたいと思って作成しています。

薄香浦地区の皆さんは、日ごろから散歩するなど、自然と運動する習慣がついている人が多いように感じます。実際に、高齢の人と顔を合わせて話をすると、とても元気で私も皆さんのようにいつまでも元気で過ごしたいと日ごろから健康に気を付けています。

健診については、行きたくないと思う人もいますが、「後から受診しておけばよかった」と後悔しないように、受診を呼びかけるように気がかけています。皆さんも特定健診を受診し、日ごろから健康に気をつけるきっかけにしてほしいと思います。



ココがポイント! 忙しい人でも受診しやすい平戸市の特定健診

平戸市では特定健診とがん検診を同時に受診できるので、何度も受診する手間がかかりません。また、「平日は忙しい」という人は土曜日・日曜日でも受診できます。

検査費用も通常は、11,817円相当の検査が、無料(前年度未受診者は500円)で受診でき、初めて受診した人は、必ずプレゼントがもらえます。さらに、受診した人の中から抽選で、平戸市内のホテルお食事券(10,000円相当)や特産品(5,000円相当)が当たります!

他にも平戸市国保に加入している人には、特定健診・がん検診を受けるともらえるポイントを貯めて、平戸市内ホテルお食事券(10,000円相当)や健康グッズが当たる抽選会にも応募できます!

特定健診・がん検診の予約は平戸市公式LINEから!!

地区の公民館などで実施する集団での特定健診・がん検診は、健康ほけん課健康づくり班への電話予約(平日午前8時30分~午後5時15分)の他にも、平戸市公式LINEや平戸市ホームページから予約できます。(医療機関での個別健(検)診は、直接医療機関に予約してください)

スマートフォンやパソコンから夜間・休日にも予約の手続きができるため、日中は仕事で忙しい人でも簡単に予約でき便利です。病気の早期発見・早期治療、生活習慣病改善のために、ぜひ特定健診・がん検診を受診しましょう。



平戸市健(検)診日程表をご確認ください!!

4月に「令和7年度平戸市健(検)診日程表」を各世帯に配布しています。健(検)診の対象年齢、料金、受診できる場所(病院)、各地区の集団健(検)診日程表、受診方法など、健(検)診に関するさまざまな情報を、この1冊に掲載しています。

事前の予約が必要な健(検)診もありますので、「令和7年度平戸市健(検)診日程表」を確認の上、受診ください。

