

## 1 健診料金の無料化

平成24年度より、特定健診の受診料は無料です(23年度までは1,000円)。75歳以上の後期高齢者や20~39歳の健康診査の受診料も無料です。

## 2 働き盛りの休日健診の実施 ※予約制

平日に受診の困難な働き盛り(40~64歳)の方を対象に、休日健診を実施します。事前に必ず予約をお願いします。

- 実施日: 9月9日(日)
- 場 所: のいちふれあいセンター
- 予約受付開始: 7月1日(日)

※人数が集まらない場合、中止になることもありますので、ご了承ください

## 3 がん検診とのセット健診の実施

11月に実施される特定健診は、他のがん検診とセットで受診できます。春に胃・肺がん検診を受診できなかった方は、ぜひご利用ください。

受診率の向上と、将来の医療費抑制そして何より市民の皆さんの健康を守るために、24年度は次の3つのことに取り組みます。  
さあ、受診券・保険証・問診票を持って、集団健診にレッツ・ゴー!!

# 受診率アップ 大作戦

### ★がん検診とのセット健診の日程

日程	場 所	セット内容
11.2	香我美保健福祉センター	胃・肺
11.5	赤岡保健センター	胃・肺
11.6	夜須大峰の里	胃・肺
11.14	のいちふれあいセンター	肺
11.15		

特定健診受診を呼びかける看板



## Pickup

市民の健康づくりと受診率アップのために活動する、香南市と市民をつなぐコーディネーター「健康推進員」を紹介します。

# 香南市健康推進員

高知県で一番元気で健康な香南市に!

現在、268人の健康推進員さんが、市民の健康意識を高めようと工夫し、各地域でさまざまな活動を進めるとともに、市が実施する保健事業へのご協力をいただき、地域の健康づくりの担い手として活躍しています。

今年度は、特定健診受診率の向上、ひいては「県内で最も元気で健康なまちに」を目標に、次のことに重点を置いて取り組みを行いますので、ご理解とご協力をお願いいたします。

### ご自宅を訪問

特定健診の受診を勧めるために、ご自宅を訪問し、手紙やチラシを配布します。健康推進員が来られましたら、受け取りのご協力をお願いします。

### ポスターの掲示

けんしんの日程を書いたポスターを各地域の目につくところに貼りますので、掲示板などを気にかけてご覧ください。



### 会長 寺村重光さん(赤岡町・66歳)

ウォーキングを毎日欠かさず、健康づくりを実践。健康意識を一人ひとりが持つと同時に、隣近所へ地域へ、やがては香南市全体へと広がるように、健康づくりの“お世話役”として精力的に活動している。

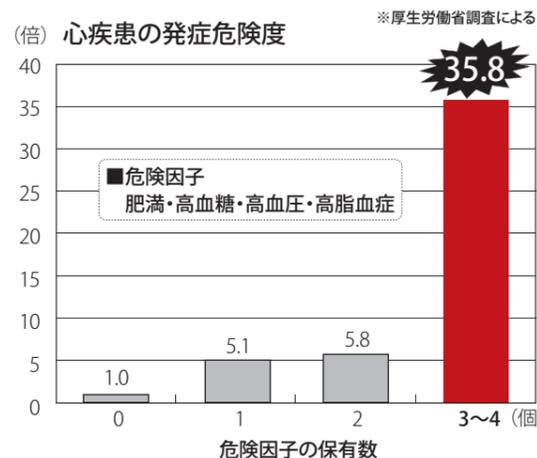
年に1度は必ず受診しましょう!

# 特定健診とがん検診

平成20年からスタートした「特定健診・特定保健指導」と、「がん検診」ともにその狙いは、早期発見、つまり「予防」を重視しています。健康は、あなたにとってかけがえない財産です。病気を未然に防ぎ、健康で元気な姿をいつまでも維持できるように、2つの健診の必要性や重要性をお伝えします。



■問い合わせ 健康対策課 ☎57-7516



**特** 定健診はメタボリックシンドローム(内臓脂肪症候群)に着目した健康診査です。日本人の約3分の2が、「がん」「心臓病」「脳卒中」の3大死因でなくなっているという生活習慣病ですが、そのうち心臓病と脳卒中は、動脈硬化が要因となる病気です。メタボリックシンドロームになると内臓脂肪から分泌される物質により糖尿病・高血圧・高脂血症を引き起こし、複数重なることによって動脈硬化を進行させます。

左図のように、病気の発症には危険因子(肥満・高血糖・高血圧・高脂血症)の数が多くなるほど、心疾患の発症危険度が高まります。

生活習慣病の恐ろしさ



# 特定健診のススメ

なぜ健診を受けろの?

**病** 気を見つげるため」といのは、半分正解です。ほとんどの病気は発見が早ければ早いほど治る確率が高くなるため、自覚症状がない初期の段階で体の異常を見つけるために、毎年定期的に健診を受けることが大切です。

また、健診を受けることにより、中年期以降に多く見舞われる「生活習慣病」について、今の生活が健康か不健康か、将来病気になる可能性が高いかどうかをチェックします。健診結果により、日常生活の中でどのようなことに気をつければよいかのアドバイスも受けることができます。つまり「生活習慣を改善し、将来、病気にかかる可能性を低くする」ことがもう1つの大切な目的です。

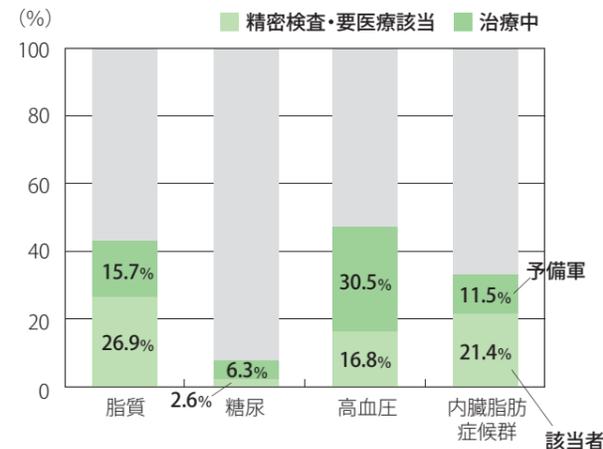
メタボ予備軍が3人に1人

**昨** 年度の受診者は、2,419人。受診率は、昨年度市の目標の60%に対して35.2%(県平均は31.8%)。20年度からはほぼ横ばいの状況です。今年度末までに国が目標としている65%には、ほど遠い状況です。また、受診率を年代別に見ると、特に40代の受診率が低く、17%となっています。働き盛り世代の受診率を上げるのが、香南市の課題です。

### 受診者数・受診率の推移

	受診者数(人)	受診率(%)
20年度	2,539	36.4
21年度	2,423	35.1
22年度	2,528	37.0
23年度	2,419	35.2

※23年度は暫定値(5月10日現在)



また、受診者のうち、内臓脂肪症候群の予備軍および該当者は、3人に1人いました。さらに、約半数の人が、血圧管理が必要な状態でした。

えっ!?

