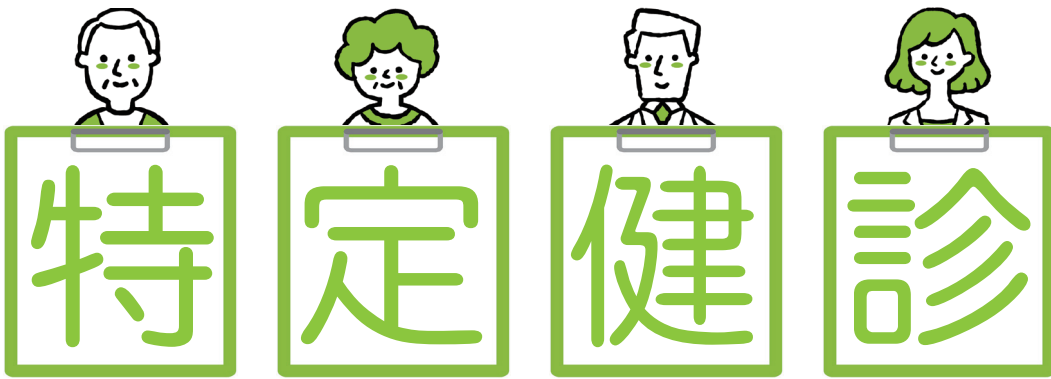


岸和田市国民健康保険に加入している 40～74 歳の皆さんへ

特集 はじめよう！

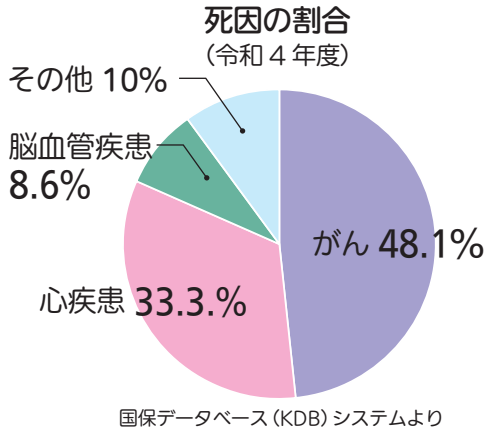


偏った食生活や睡眠・運動不足、喫煙、飲酒、ストレスなどが原因で発症する高血圧症や糖尿病、脂質異常症（高脂血症）、心疾患、脳血管疾患などの「生活習慣病」は、自覚症状がないまま進行します。「自分は大丈夫、来年受診すればいい」という過信は命取りです。

年に一度は必ず、病気の早期発見に役立つ「特定健診」を受けましょう。該当者には受診券を送付しています。
問合 健康保険課保健担当 ☎ 072 - 447 - 4328 FAX 072 - 423 - 4644（代表）



にも関わらず、本市の特定健診受診率は約30%と、府内市町村の中でも下位に位置しています。年代別の受診率では70代が最も高く、若くなるにつれて低くなり、特に40～50代は低い状況が続いています。



岸和田市民の死因は、がん、心疾患、脳血管疾患の3大生活習慣病が9割を占めており、がんに続き心疾患が高い割合となっています。それ

低い「特定健診」受診率

第4期特定健康診査等実施計画」に基づくデータ分析の結果、様々な課題が見えてきました。



実施計画（データヘルス計画）兼第4期特定健康診査等実施計画」に基づき、計画に基づいた保健事業を推進することで、国保加入者の健康を支援しています。昨年策定した「第3期保健事業実施計画（データヘルス計画）」に引き続き、計画に基づいた保健事業を推進することで、国保加入者の健康を支援しています。効果的に実施するための「データヘルス計画」を策定し、計画に基づいた保健事業を推進することで、国保加入者の健康を支援しています。

データヘルス計画で
国保加入者の健康増進を図る

「特定健診」は生活習慣病の予防・早期発見に役立ち、検査結果に紐づいて、様々な病気の早期発見につながります（下記参照）。治療中の病気とは別の病気が見つかる可能性もありますので、通院中の人も「特定健診」を受けましょう。

「特定健診」でわかる
様々な病気の兆候

病気が重症化してから治療を行うと、入院・手術などで多額の医療費がかかります。前述の脳血管疾患などは発症時の急性期のみならず、リハビリなどによる慢性期総医療費、また退院後の介護費など、患者本人や家族に、長期にわたって大きな経済的負担を強いる疾患です。生活習慣病を発症する前に特定健診を受診し、バランスの良い食生活、適度な運動を心掛けることで医療費を抑えることができます。

令和5年度の本市国民健康保険加入者の医療費は、入院・外来合わせて142億4094万円かかっています。特に入院医療費の割合が府の平均よりも高くなっています。

医療費を抑えるために

本市の特徴として、高血圧症の人が多くことが挙げられます。高血圧症は、脳梗塞や脳出血など脳血管疾患の最大の原因です。また、高血圧が長く続くと心臓に負担をかけ、心疾患の原因にもなります。高血圧症の大半は無症状であり、血圧は測る時間帯や体調などにより測定ごとに値が異なります。そのため、普段から家庭で測定し、自身の血圧値を把握しておくことが重要です。

危険な「高血圧症」

様々な病気の早期発見につながる特定健診

こんなにわかる！病気の兆候

しかも
0円
所要時間
約1時間

血中脂質

【病気の兆候】

- ・脂質異常症
- ・甲状腺機能低下症
- ・動脈硬化
- ・脂肪肝

肝機能

【病気の兆候】

- ・アルコール性肝臓病
- ・閉塞性黄疸
- ・胆石症
- ・肝炎
- ・脂肪肝
- ・心筋梗塞
- ・多発性筋炎
- ・肝硬変
- ・肝がん

血圧

【病気の兆候】

- ・高血圧症
- ・動脈硬化

血糖

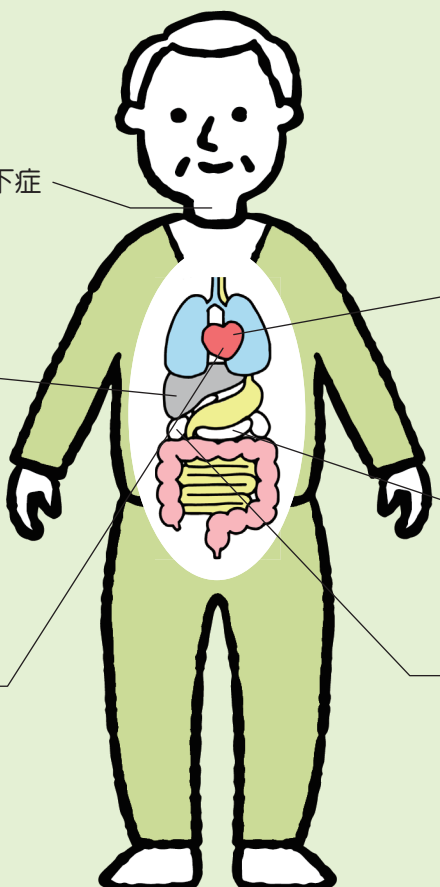
【病気の兆候】

- ・糖尿病
- ・慢性膵炎
- ・糖尿病性腎症

腎機能

【病気の兆候】

- ・糸球体腎炎
- ・糖尿病性腎症
- ・ネフローゼ症候群



【検査項目】

身長、体重、腹囲、血圧測定、尿検査（尿糖・尿たんぱく）、血液検査（脂質、血糖、肝機能）など



特定健診について
詳しくはこちら

「自分は健康だ」と思っている人こそ受診を！

ある日突然、心筋梗塞や脳梗塞で病院に運ばれ、病院で「血圧が高いですね」「コレステロール値が高いですね」という話になる。心筋梗塞、脳梗塞といった命に関わる病気は、悪い生活習慣が積み重なった結果、発症します。当然、そうならないようにしないといけません。

自分が健康と書いていても実は健康じゃない場合があります。病気を抱えているのと症状があるのとは違います。症状があり「しんどい」となると誰でも病院に行きますが、症状がなければ病院に行きません。そんな時に病気はどんどん進行していき、症状が出てきた時にはすでに重症化してしまっている。そういうことにならないために「自分は健康だ」と思っている人こそ、少しでも早く「特定健診」を受けてほしいんです。



岸和田市医師会
浦田 尚巳 会長

検査項目が少ないように感じるかもしれませんが、結果に紐づけられて様々な病気がわかってきます。家族で声を掛け合って、必ず年に一度「特定健診」を受け、自分の健康状態を把握しましょう。

※特定健診は、特定健診取り扱い医療機関（個別健診）と保健センター（集団健診）で受けられます。