# 自分の体について考えてみよう

「仕事や、子育て、家事に趣味など、日常生活でやることが多く忙しい」と、自身の健康管理が疎かになっていませんか。その結果、自覚症状がないまま病気が進行し、重症化することもあります。自身の健康について考えてみましょう。

## データヘルス計画

厚生労働省では、すべての保険者に対して、健診結果やレセプト（診療報酬明細書）などの健康・医療データを分析し、加入者の病気予防や健康づくりを科学的かつ効果的に実施するためにデータヘルス計画の策定を義務付けています。

今回は鏡石町国民健康保険のデータヘルス計画を元に鏡石町の健康課題をみていきましょう。

## 町の現状

鏡石町の人口は年少・生産年齢人口（15歳以上64歳以下）割合が年々減少し、高齢化が進行しています。国保人口においても前期高齢者（65歳以上74歳以下）の占める割合が約半数となっています。

令和4年の平均余命及び平均自立期間は、男女ともに国より短くなっており、平均余命から平均自立期間を引いた不健康期間は男性では1・3年、女性では3・1年となっています。【別表1】

また、国民健康保険加入者数は年々減少しているにもかかわらず、1人あたりの医療費（入院＋外来）は増加しています。【別表2】

## 町の課題

自分のカラダの声をきくために「特定健康診査（特定健診）」の受診が重要です。特定健診とは、運動不足や偏った食事が原因となる、高血圧症や糖尿病など生活習慣病の予防を目的とした健診です。

鏡石町の特定健診の令和6年度の受診率は44・78％で県内59市町村中47位です。特に40代と50代の受診率が低い状況です。健診結果を見ると、県よりもメタボリックシンドローム や高血糖の割合が高く、更に男性では高血圧、女性では高コレステロールの割合が高いです。

また、特定健診を受けている人と受けていない人の生活習慣病医療費には大きな差があり、健診を受けている人に対して受けていない人は医療費が5倍にもなっている分析結果があります。

特定健診は、まだ病気になる前のわずかな変化を見つけるための健診です。通院の有無に関わらず、年に1回健診を受けカラダの状態を把握しましょう。早期発見、早期対策に繋げることは健康寿命の延伸・健康格差の縮小を図り、医療費の抑制・適正化にも繋がります。

【別表1】

| | | 鏡石町 | | 県中医療圏 | | 県 | | 国 | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | 令和3年 | 令和4年 | 令和3年 | 令和4年 | 令和3年 | 令和4年 | 令和3年 | 令和4年 |
| 男性 | 平均余命(A) ※1 | 79.1 | 80.6 | 80.6 | 81.2 | 80.3 | 80.7 | 81.5 | 81.7 |
| | 平均自立期間(B) ※2 | 78.1 | 79.3 | 79.2 | 79.7 | 78.7 | 79.1 | 79.9 | 80.1 |
| | 不健康期間(A-B) | 1.0 | 1.3 | 1.4 | 1.5 | 1.6 | 1.6 | 1.6 | 1.6 |
| 女性 | 平均余命(A) | 86.8 | 86.8 | 86.8 | 86.8 | 86.7 | 86.9 | 87.5 | 87.8 |
| | 平均自立期間(B) | 83.9 | 83.7 | 83.8 | 83.8 | 83.5 | 83.6 | 84.2 | 84.4 |
| | 不健康期間(A-B) | 2.9 | 3.1 | 3.0 | 3.0 | 3.2 | 3.3 | 3.3 | 3.4 |

※1　平均余命：0歳における平均余命のことです

※2　平均自立期間：日常生活に介護を要しない期間の平均を指します。ここでは、介護保険法の要介護認定における1号被保険者（65歳以上）「要介護2～5」を介護を要する状態としています。

【別表2】

| | 国民健康保険被保険者数 | 前期高齢者 | 医療費 | 1人当たり医療費 |
|---|---|---|---|---|
| 平成30年 | 2,845 | 1,222 | 1,067,629,290 | 364,176 |
| 令和元年 | 2,737 | 1,219 | 1,030,213,930 | 372,036 |
| 令和2年 | 2,708 | 1,258 | 939,008,930 | 345,780 |
| 令和3年 | 2,664 | 1,286 | 997,627,220 | 372,072 |
| 令和4年 | 2,594 | 1,251 | 991,127,190 | 375,228 |

*～若い世代から受ける習慣を～*

# 特定健診

- 40～74歳の国民健康保険加入者は特定健診
- 75歳以上または65歳～74歳で後期高齢制度加入中の方は後期高齢者健診

**町の保健師さんに健診の重要性について聞いてみよう！**

**Q．なぜ健診は受けないといけないの？**

健康環境課
岩橋保健師

特定健診は生活習慣に着目した健診です。メタボリックシンドロームや高血圧、糖尿病、脂質異常症などの生活習慣病は、初期の段階では自覚症状がないため、気づいたら病気が進行していたということも。

健診を受けて、体の状態を確認し、生活習慣病にならないように対策しましょう。

**Q．健診を受けたから大丈夫だよね？**

健康環境課
五十嵐保健師

健診は受診して終わりではありません。健診後は町の保健師や管理栄養士等が、特定保健指導として生活習慣を見直すサポートをしています。

必ず結果を確認し、要指導の項目がある方は、私たちと一緒に生活習慣の見直しをしましょう。要医療の項目がある方は、必ず医療機関を受診し、精密検査を受けてください。

## がん検診を活用しよう！　～　特定健診と一緒に受けましょう　～

| | 対象年齢 | 検査内容 |
|---|---|---|
| 胃がん検診 | 50歳～<br>2年に1回 | 内視鏡検査もしくは<br>バリウム検査 |
| 胃がんリスク検診<br>(ABC検診) | 40～49歳 | 血液検査 |
| 大腸がん検診 | 40歳～ | 便潜血検査 |
| 肺がん検診 | 40歳～ | 胸部レントゲン検査 |
| 肝炎ウイルス検診 | 40歳～ | 血液検査 |
| 前立腺がん検診 | 50歳～ | 血液検査 |
| 子宮頸がん検診 | 20歳～<br>2年に1回 | 子宮頸部の細胞診 |
| 乳がん検診 | 40歳～<br>2年に1回 | 乳房X線検査<br>(マンモグラフィ) |

・町が実施するがん検診は、治療中・経過観察中の方は対象外
・職場等で同年度内に同様のがん検診を受けた方（あるいは受ける予定のある方）は対象外
・妊娠中または妊娠の可能性のある方（大腸がん検診を除く）は対象外

**個別健（検）診始まっています！**

- **予約先**
  協力医療機関に電話等で予約する
  （詳細は下記QRコードより）
- **健（検）診実施期間**
  令和8年7月1日㈬
  ～令和9年1月30日㈯

※10月～1月にかけて、健（検）診予約が取りにくくなることが予想されます。できるだけ早い時期に健（検）診を受けることをおすすめします。

私たち保健師が皆さんの健康をサポートします！