

知っていますか？ 健康寿命



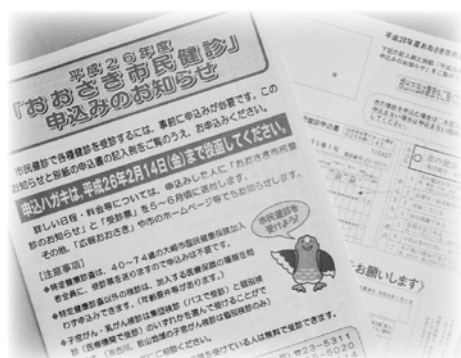
一生のうち、「日常生活を支障なく過ごせる期間」、「健康と自覚している期間」のことを「健康寿命」といいます。市の平成24年の健康寿命(横棒グラフ参照)の平均は、男性で77.84歳、女性で82.57歳でした。生存期間を示す平均寿命と健康寿命との差は、男性で1.37年、女性で3.13年ありますが、この差は日常生活に支障がある「不健康な期間」になります。健康寿命をできるだけ延ばし、自分らしい人生を楽しみましょう。

問 健康推進課成人保健担当 ☎ 23-5311

一生を元気で過ごすためには、「健康寿命」を延ばす、「不健康な期間」をできるだけ減らすことが重要です。健康寿命を縮める要因には、食へ過ぎ・飲み過ぎ、運動不足、喫煙、ストレスなどが、放置してあくと、内臓脂肪が増え、血圧上昇や血中の糖・脂質が増えるなど、生活習慣病になる要因を併せ持った状態になります。このような状態をメタボリックシンドロームといい、

特定健康診査は、メタボリックシンドロームに着目した健診で、生活習慣病の発症や重症化を予防することが目的です。加入している医療保険者が実施し、四十歳から七十四歳のすべての人が対象

平成二十六年度おおさき市民健診の申込書を世帯ごとに郵送しています。同封の返信用はがきで申し込む方法となっています。受診を希望しない場合も、受診しない理由の把握に努めていますので、必ず提出してください。



- ◇ 健康診査
- ◇ 結核・肺がん検診
- ◇ 肝炎ウイルス検診(当り申込み)
- ◇ 骨粗しょう症検診
- ◇ 前立腺がん検診
- ◇ 胃がん検診
- ◇ 大腸がん検診
- ◇ 子宮がん検診
- ◇ 乳がん検診
- ◇ 成人歯科健康診査

市民健診メニュー

市民健診申込期限 2月14日(金)

「特定健康診査」については、大崎市国民健康保険に加入する対象年齢の人、全員に受診票を送付しますので、申し込みの必要はありません。

特定健康診査に行こう！

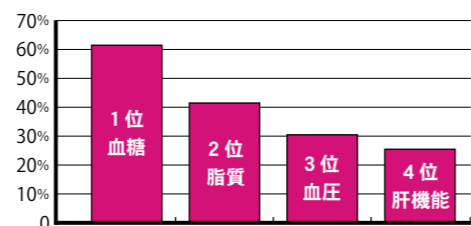
で、医療機関に通院中の人も対象となります。

市では、大崎市国民健康保険加入者に対し実施します。対象者には、五月から六月にかけて受診票とお知らせを送付します。

知ってほしい！ 保健指導判定値 (受診勧奨予備群) の人がこんなにいることを・・・

大崎市国民健康保険の特定健康診査で「保健指導判定値※」に該当した割合

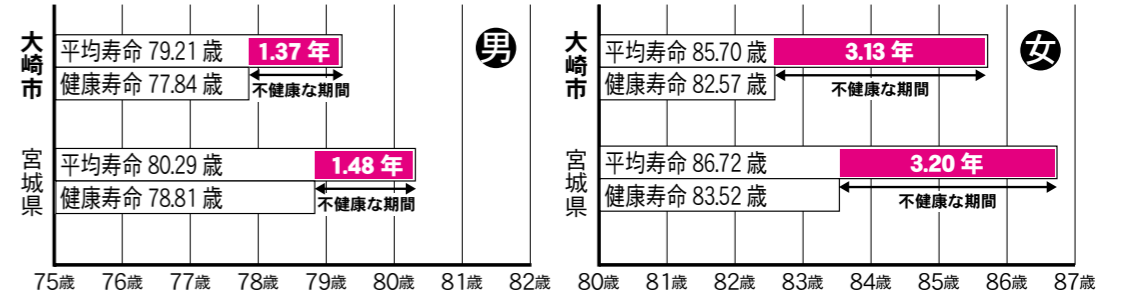
受診した人の6割が血糖項目で該当しています。脂質や血圧なども該当する人が多い状態です。病院に行くようになる前に、まずは生活習慣の改善に取り組みましょう！



※保健指導判定値は、病院に行くまでではないが正常でないというもの。

大崎市と宮城県の平均寿命・健康寿命・不健康な期間の比較(平成24年)

出典：宮城県「市町村・県保健所別健康寿命一覽(平成24年)」より
※健康寿命は要介護2以上の認定者数をもとに算定



健康の維持が 医療費を抑えます

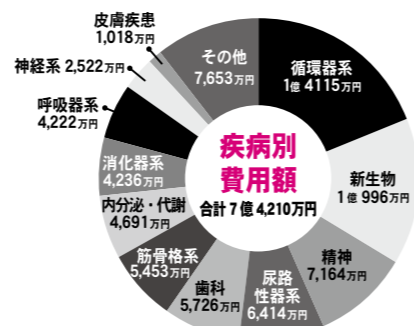
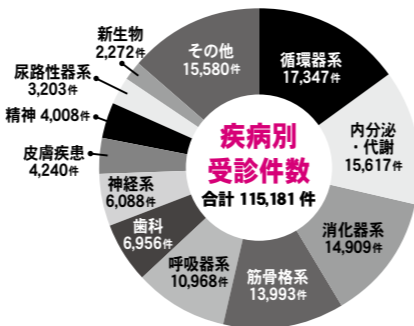


安心して医療を受けるためには、いずれかの健康保険に必ず加入しなければなりません。勤務先の保険に加入できない人などの医療費を保障する制度が「国民健康保険(国保)」です。国保は、加入している被保険者からの保険料と国や県の負担金などを財源として市が運営しています。生活習慣病にかかる前に、特定健康診査などで異常を発見し、自分の健康を守り、医療費の増加を防ぎましょう。

問 保険給付課国民健康保険担当 ☎ 23-6051

疾病別の費用額と受診件数

平成二十五年五月診療の医療統計から見た疾病の状況の割合が高くなっています。(円グラフ参照)は、件数・費用額ともに高血圧・心臓疾患・脳血管疾患などの「循環器系疾患」の割合が高くなっています。また、件数では、糖尿病・高脂血症・甲状腺疾患などの「内分泌・代謝系疾患」、次いで「消化器系疾患」、さらに費用額では、がんリン



被保険者別に見る 一人当たりの医療費

年間の医療費を被保険者別(折線グラフ参照)に見ると、宮城県よりも大崎市の医療費は抑えられています。全体的に増加傾向にあります。また、一般被保険者と比べて、退職被保険者は約一・三倍、後期高齢者医療は約二・六倍と、高齢になるほど医療費が高くなるのが分かります。正しい生活習慣を身に付けて健康を維持することが寿命を延ばし、国保などの健全な財政運営にもつながります。健康寿命を延ばすため、日頃から定期的に特定健康診査などを受け、一人ひとりが健康づくりを心がけましょう。

