

受けよう！健康診査

病気の早期発見に有効な手段の一つ、健康診査。しかし、新型コロナウイルス感染症への感染の懸念から、受診控えなどにより健康診査の受診率が低下しています。コロナ禍でも、簡単に安全に受けられる健康診査についてご紹介します。



健康だから大丈夫。健康には人一倍気を使っている。健診に行く時間がない。そう思って健診を受診していない方も多いことでしょう。実は、健診を受診した方の中で、全く異常がなかった人は1割にも満たないことをご存知でしょうか。

知らず知らずのうちに、悲鳴を上げている自分のカラダ。すでに、生活習慣病の予備軍かもしれません。

市では、国民健康保険の加入者と後期高齢者医療制度加入者を対象に、健康診査を実施しています。健診を受診することで、病気の早期発見や予兆を見つけ、生活習慣の改善につなげることができます。健診を受診することで自分のカラダと向き合い、病気を未然に防ぎましょう。

生活習慣病ってどんな病気？

生活習慣病とは、食事や運動、休養、喫煙、飲酒などの生活習慣が深く関わり、それらが発症の原因となる疾患の総称です。

生活習慣病の代表的なもの

- 糖尿病**
インスリンの作用不足により高血糖が慢性的に続く病気
- 高血圧症**
くり返して測っても血圧が正常より高い病気
- 脂質異常症**
中性脂肪やコレステロールなどの脂質代謝に異常をきたした状態

鈴鹿市の健診の検査項目

☑ 鈴鹿市の健診の検査項目は、次の7項目です。

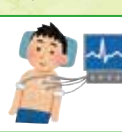
腹囲測定

おへそ周りを測り、内臓脂肪の蓄積を調べます。
※後期高齢者健康診査は除く



心電図

心臓の動きを調べます。



身体測定

身長・体重から肥満度を調べます。



検尿

タンパクや糖など、尿中の成分を調べます。



血圧測定

血圧から循環器系の状態を調べます。



診察・問診

現在の健康状態や生活状況などを確認します。



血液検査

血液から貧血の有無やコレステロール、肝臓や腎臓機能などを調べます。血糖検査では、ヘモグロビンA1c(最近1~2カ月の血糖値の状態)または空腹時血糖(随時血糖)を調べます。



●鈴鹿市の健診で分かる病気

内臓脂肪型肥満・糖尿病・高血圧症・脂質異常症・不整脈・肝炎・腎臓病など

日本人の死因の多くは、「がん」「心臓疾患」「脳卒中」の三大疾病と言われますが、その中で心臓疾患・脳卒中は生活習慣病に由来します。鈴鹿市が行う健康診査は、生活習慣病を予防するため、特にメタボリックシンドローム(内臓脂肪症候群)に着目した内容になっています。

メタボリックシンドロームは、腹囲が男性の場合85cm、女性の場合90cm以上で、血圧・血糖・脂質の数値が基準値以上の方が該当します。メタボリックシンドロームの恐ろしいところは、自覚症状がないまま、静かに体をむしばむことです。自分は大丈夫と思っている方が多いと思いますが、一度健診を受けてください。特に若い人は率先して受けていただきたいです。早いうちから自分の体の状態を知り対処することが、病気の予防につながりますから。



鈴鹿市医師会
会長 尾崎 郁夫さん

健診を受けてみよう！

健診を受けるのって大変。時間がかかりそう。そう思って受診を控えている方もいることでしょう。実は、簡単に検査が受けられます。

ここでは、国民健康保険・後期高齢者医療制度に加入されている方の健診の流れをご紹介します。

健診の流れ



健診を受診した方の声

40歳ごろから毎年、夫婦で健診を受けています。健診は自分の体の変化が分かり、病気の予防につながる感じがいいことだと思います。今、趣味にしているサイクリングは、健診の数値が悪かったことをきっかけに始めました。おかげさまで、今は健康に過ごせています。



特定健康診査
ひらののりやす 平野 則保さん(60歳代)
みちこ 道子さん(60歳代)

学生のときに受診したことがありましたが、昨年久々に健診を受診しました。仕事の合間に行ったところ、思ったより早く終わり、仕事に影響がありませんでした。皆さんも仕事の合間に健診を受けてみてはいかがでしょうか。

30歳代健康診査
いちひとみ 岩本 美香さん(30歳代)

管理栄養士からのワンポイントアドバイス！

バランスのとれた食事は、健康の保持・増進や生活習慣病の予防などに役立ちます。主食・主菜・副菜を組み合わせ合わせた食事を心掛けましょう。

また、食べる順番を変えるだけでも効果があります。初めに副菜を食べると、肥満防止につながりますよ。



認定栄養ケア・ステーション鈴鹿代表 中東 真紀さん

令和4年度 鈴鹿市で実施する健診

対象の方には受診券を送付します！

対象 30歳以上の方(年齢に応じて、以下の健診が受けられます)

種別	30歳代	40歳~74歳	75歳以上
鈴鹿市国民健康保険 30歳代健康診査	30~39歳の鈴鹿市国民健康保険加入者(令和3年4月1日以前から加入されている方)	—	—
鈴鹿市国民健康保険 特定健康診査	—	40~74歳の鈴鹿市国民健康保険加入者(実施期間中に75歳になる方は、誕生日前日有効期間)	—
後期高齢者健康診査	—	—	後期高齢者医療制度加入者 ※一部65歳以上の方も含む

※鈴鹿市国民健康保険・後期高齢者医療制度に加入されていない方の健診は、ご加入の医療保険者にご確認ください。

とき 令和4年7月1日~11月30日(受診できる回数は1回です)

本市の令和2年度国民健康保険特定健康診査の受診率は43.3%です。そのうち、60~74歳は50%ですが、40~59歳は24.8%と半以下になり、昨年度から開始した30歳代健康診査では16.3%と、若い年代ほど低くなっています。

7項目の検査で、治療中以外の病気が見つかるケースもあります。若いうちから規則正しい食生活や軽い運動など、できることから生活習慣を見直すとともに、健康維持と病気の早期発見のためにも、年に1度、自分の体の状態をチェックしてみてください。



健康福祉部
社会福祉課 部長 中村 昭宏

今回の特集に関するご意見・ご感想は

保険年金課 ☎ 382-9401 ☎ 382-9455 ✉ hokennenkin@city.suzuka.lg.jp
福祉医療課 ☎ 382-7627 ☎ 382-9455 ✉ hukushiiryo@city.suzuka.lg.jp