

「元気」から始まるまちづくり

活力ある元気なまちづくりは、皆さんの健康づくりからつながります。
健康づくりの第一は、病気の早期発見、治療、そして予防です。そのため、町では毎年健康診査を実施しています。ただ、年々受診率が低下しているのが現状です。疾病の早期発見につながった方も多く、今年も受診を勧めています。
また、「健康づくり」を毎日心がけ、「元気なまち・くんねっぷ」にしていきたいと思います。

健康ってなんだろう
身体の状態などを良好に保ち「はつらつ」と生きる姿勢を持つことが健康です。日常生活をより健康的なものにしていく行動が「健康づくり」です。

平成 23 年度の集団健診日程

日 程	会 場	時間
6月28日(火)～30日(木)	きたみらい農協訓子府地区事務所	① 7時
7月20日(水)	日ノ出地区ふれあいセンター	② 8時
7月21日(木)、22日(金)	訓子府町公民館	③ 9時
12月11日(日)、12日(月)	総合福祉センター	④ 10時
平成24年2月3日(金)、4日(土)	総合福祉センター	

特定健診を受けましょう

町民の皆さんは、日常生活の中で個々に健康づくりに励んでいると思います。その健康づくりや健康チェックをする町民の皆さんを支援するのが、「高齢者の医療の確保に関する法律」に基づき平成20年度からスタートした町の特定健診です。
高血圧や糖尿病などの生活習慣病の早期発見・予防、改善に努めるため毎年（今年度は4回）健診を実施しています。
健診の対象者は、40歳から74歳までの国民健康保険（国保）加入者です。
健診項目も国が指定する基本的な項目のほかに、町独自の項目も追加して、より細部にわたり皆さんの健康チェックを行っています。

今年度から個別健診も

健康づくりに重要な特定健診ですが、下表のとおり、年々受診率が低下しています。町が掲げる目標からも下回っています。
一度受診して健康なため、以後受診していないことや、集団健診日に都合がつかないことなどが考えられます。
ただ、健診は毎年受診することで、健康づくりに、より役立つものです。
また、今年度から医療機関で受診できる個別健診も始まりますので、受診機会が増えました。

	特定健診受診率	町の目標
20年度	36.36%	40%
21年度	32.70%	45%
22年度	30.44%	50%

早い時期に生活習慣を見直しましょう

また、22年度の集団健診受診者465人の血圧測定によると、24人の方が、精密検査が必要とされ、このうち7人が高血圧の早期治療につながりました。
さらに過去3か年の特定健診受診者や病院受診者の状況をみると、年代別で40代の1割、50代の2割、60代では4割そして70代では6割が生活習慣病で治療中となっており、早い時期から生活習慣を見直すことで、より健康に近づくことの重要性が分かります。

「健診受けて良かった」

特定健診の重要性を知っていただくために、健診によって病気の早期発見などにつながった町民の方の声を掲載します。

若葉町 80代男性

妻の勧めで「受けてみるか」と軽い気持ちで受診し、毎年継続受診しています。

受診によって肺がんの早期発見につながりました。また、毎年受診していることで、食事や運動に気を配っていたことから、肺がんの手術に耐えられる体力もついていました。

早期発見・早期治療の大切さを健診で知りました。

若富町 60代女性

以前受診した健診で「胆石」が発見されました。早期発見の大切さを知りました。

昨年の健診受診後に栄養指導を継続的に受けています。始めは「指導なんて」と思っていたのですが、自分に全く無理のない献立や間食のアドバイスを受けました。無理をせず体重が減り、健康への意識が変わりました。

健診を受けることで「健康」を実感できます。

特定健診に関しては、13ページ「ヘルシー&介護」で紹介しているほか、チラシも折り込んでいますので、ご覧ください。また、国保以外の保険加入者の方の健診につきましては、加入保険の健診担当者にお問い合わせください。



「元気なまち・くんねっぷ」にさまざまな健康づくり事業を実施

健康づくりは、まちの発展にもつながります。訓子府町では平成19年度から28年度までの総合計画基本計画の中に「健康で笑顔あふれるまちづくり」をテーマとし、各種健診（検診）のほかに健康相談や健康教育、各種通院費助成などの健康づくり対策を盛り込み、実施しています。

健康に関するご相談は、役場福祉保健課健康増進係（☎47-5555 総合福祉センター 窓口7番）へ。