

知って得する健康コラム～糖尿病予防①健診で防ぐ！～

9月号から2月号まで、生活習慣病重症化予防の視点から、糖尿病予防のための健診受診や生活習慣の改善のポイントなどお伝えしていきます。糖尿病の重症化は、がんに次いで村田町の医療費第2位にあがる慢性腎不全（透析）の原因にもなっています。

周りの人はどうしている？

村田町保健推進員会会長

八巻静子さんの取り組み！

Q. 健康診査は受けていますか？

八巻氏 町で実施される健康診査を毎年受けています。自分の健康管理のために欠かせず受けなくてはいけないものだと思っています。自分は健康だと思っても、健診で異常が見つかることもありますからね。

Q. 毎年受ける健康診査の前後でご自身の生活習慣に変化はありますか？

八巻氏 健診が生活習慣を見直すきっかけになっていると感じています。常に食事や運動には気をつけようと思っていますが、つい甘いものに手が伸びてしまうことも…。健診の結果を見て「これではだめだ！」と自分の生活習慣を振り返って、普段より体を動かすように意識したり、間食の時間を少なくしたりしています。健康な自分をなんとか保っていただけるのも年に1回の健診があるからかもしれません。

Q. 健康診査を受けるメリットは何だと思いますか？

八巻氏 年に1回、自分の体のさまざまな状態を知れることだと思います。病気の一步手前に気づき、病院にかかる前に自分で健康管理ができれば、お財布にも優しいですね。健診のために時間をとるのも大変だとは思いますが、これからのことを考えれば、年に1回は自分の体と向き合う時間をとりたいです。



村田町民の特定健康診査受診率

受診者 883人 / 対象者 2,129人 ⇒ 受診率 41.5% (平成30年度保健事業実績より)

★町では、令和5年度までに特定健診受診率55%を目指しています。

健診を受診し、健やかな毎日を過ごしましょう。

(健康むらた！ 糖尿病予防のために！)

●早期発見・早期治療

血糖値の変化は健康診査で知ることができます。年に1回の健診で自分の血糖値に異常がないか確認してください。**HbA1c 6.5未満**が理想です。ただし、すでに病院にかかっている方や高齢の方は、かかりつけ医の指示のもと食事や運動に気をつけて過ごしてください。

●定期的な健康診査受診

早期発見のためには健診受診が欠かせません。年に1回は必ず健康診査を受けましょう。村田町では国保被保険者の40歳～75歳の方を対象とした特定健康診査の他、75歳以上の方を対象とした後期高齢者健康診査、19歳から39歳の方を対象とした青年期健康診査を9月3日より各地区公民館で実施します。

また、9月に国保被保険者の40歳～75歳の方を対象とした特定健康診査を受診されなかった方には未健診者健診の案内を送付いたします。

詳細は8月に全戸配布しました総合健診のお知らせや今後のおしらせばんをご覧ください。

●早めの病院受診

健康診査で血糖値に異常が見られた場合、早めに病院を受診してください。早期治療にとりかかれば、重症化を防ぐことができ、医療費の削減につながります。