

対象者には、オレンジ色の封筒に入った受診案内を個別に送付しています。

【特定健康診査】

対象 釜石市国民健康保険加入中の
40歳～74歳

検査項目

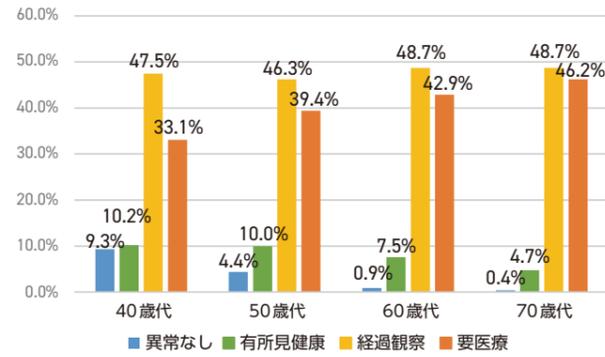
基本的な項目	問診・身体計測（身長・体重・BMI・腹囲）・血圧測定・尿検査（尿糖・尿蛋白）・血液検査（脂質・血糖・肝機能）
追加項目	貧血検査・心電図検査・眼底検査・血液検査（白血球数・総コレステロール・アルブミン・尿酸・尿素窒素・血清クレアチニン）・推定塩分摂取量測定

【若年者健康診査】

対象 釜石市国民健康保険加入中の
19～39歳

まだ自分には関係ないと思っていませんか。40代の健診未受診者のうち、約半分近くの方が、すでに生活習慣病で通院しているというデータがあります。若いうちだからこそ、年に1度の健診を受け健康管理をしましょう。

釜石市特定健診の年代別所見者割合



特定健診受診者のうち、約8割の人に何らかの異常が見つかっています。

特定健診受診率

	釜石市	岩手県(市町村)	県内順位
令和1年	37.1%	47.9%	ワースト2位
令和2年	28.6%	42.5%	ワースト2位
令和3年	34.3%	45.1%	ワースト2位
令和4年	41.0%	45.7%	ワースト7位

健診で自分の体と向き合う

市は、釜石市国民健康保険加入者向けに7月31日から市内各所で特定健康診査（以下、特定健診）を開催しています。特定健診とは、運動不足や偏った食事などが原因となる、心臓病や高血圧症、糖尿病など生活習慣病の発症や、重症化の予防を目的とした健診です。市の健診では、推定塩分摂取量や腎機能など、普段の通院ではなかなか検査しない項目も検査できます。

あなたと家族の健康を守る第一歩

釜石市の国民健康保険特定健診受診率は、岩手県平均を大きく下回り、県内ワースト2位の状況が長年続いていました。しかし、令和4年度の受診率は41.0%、県内ワースト7位に向上し、健診を受ける人が増えてきています。

「自分は健康だから大丈夫」「症状が出てから病院に行けばいい」と思っていますか。あなたが健康でいることが、あなたの大切な人たちの笑顔と安心につながっています。これからも大切な人たちと笑顔で暮らしていくために、まずは健診を受けて、自分の体と向き合ってみましょう。

| 特集 |

特定健診「受けっぺし！」

～健康でずっと笑顔でいてほしいから～

問い合わせ 市市民課 国保年金係 ☎27-8479

皆さんに健康で健やかに歳を重ねてもらうために

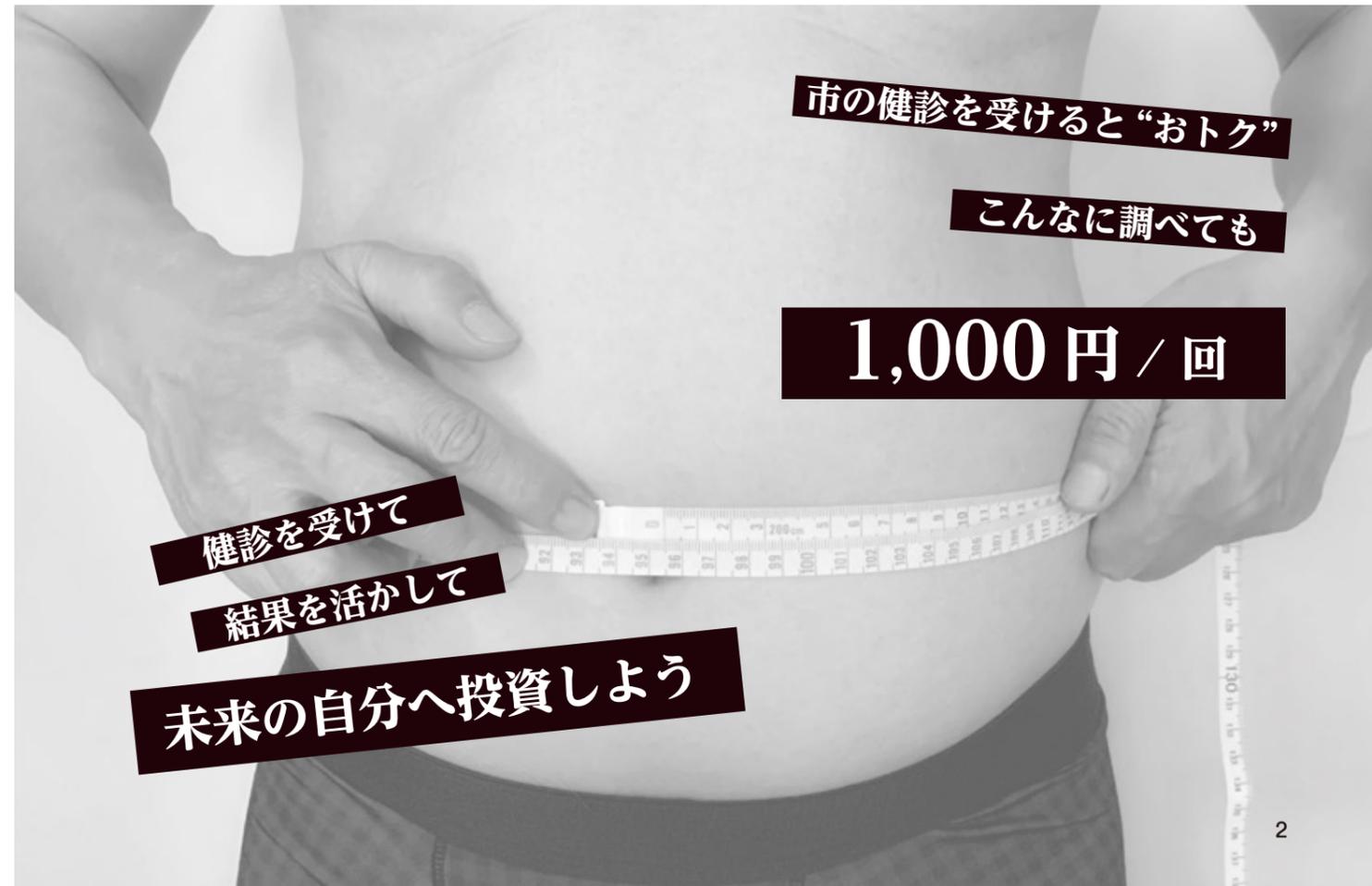
健康で年を重ねるために、適度な運動は必要です。好きなことや趣味を持つこと、歩くだけでもいいんです。無理して頑張るのではなく、自分に合った運動方法を継続してみましょう。市内でも太極拳や100歳体操などがあるようですが、身近な機会を上手に活用して気軽に、楽しく体を動かしたりすることが、心身の健康維持に役立ちます。

ほとんどの人は、何か症状が現れないと病院を受診しないと、既に手遅れということは少なくありません。糖尿病や高血圧症、腎臓病などは悪化するまで自覚症状が現れないことが多いです。健診を受け治療に繋がることができれば、将来脳梗塞や心筋梗塞、透析になることを防ぐことができます。

私の思いとしては、今まで一度も健診を受けたことがない人には、特に受けてほしいです。個人で受けると約11,000円かかる検査料が、市の健診だと1,000円で受けることができます。また、健診を受けるだけでなく、次のステップに進むことも同じくらい大切です。健診結果で所見が見つかった場合は市の保健事業に参加し、生活改善に努めたり、早めに医療機関を受診しましょう。



小笠原内科クリニック
小笠原 善郎 先生



メタボ改善豆知識

1カ月に1kgやせるには？

1日当たり
233kcalのマイナスバランス
脂肪1キロは7,000kcal。月に1キロ脂肪を燃やすには、1日に233kcalの消費量アップか、摂取量削減が必要です。

体重65キロの場合

	=	
ごはん1杯 (234kcal)		ランニング 20分
	=	
ビール1本 (500ml) (200kcal)		自転車 22分
	=	
シュークリーム1個 (250kcal)		水泳 26分

手軽にできる ストレッチ体操

カーブスイオンタウン釜石 ☎55-6511

お尻

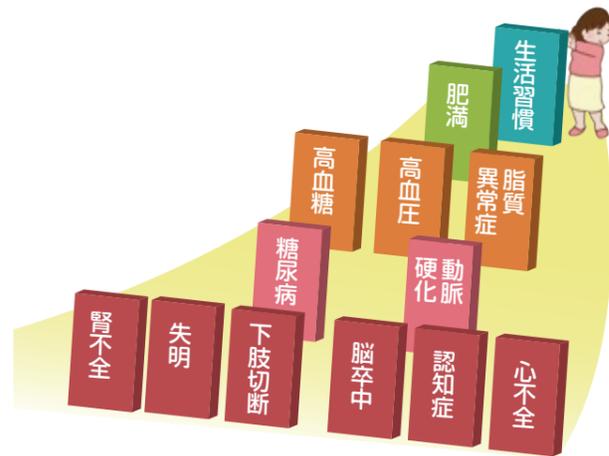
- 1** 壁に手をつく
【腰痛の人】ひざを伸ばしきらない
約20cm
- 2** 5秒かけて上げる
お尻を意識
【NG!】壁にもたれる
【NG!】腰を反らせる
【腰痛の人】足を少しだけ上げる
- 3** 5秒かけて床ギリギリまで下ろす
2～3を左足5回、右足5回行う

健診の結果をきっかけに、運動を始める一歩を踏み出す人は多いです。体のことで気になることがあったら、お気軽にご相談ください!

木村花恵コーチ

肩まわり

- 1** 11時～1時の角度に両手を伸ばす
【肩痛の人】腕を上げるのは痛くないところまで
肩幅に開く
- 2** 5秒かけて円を描くように下ろす
脇をしめて両側の肩甲骨を寄せる肩と背中を意識
【NG!】手のひらを下に向ける
- 3** 5秒かけて円を描くように上げる
2～3を10回繰り返す



改善の基本は「生活習慣」

健診は「受けたらおしまい」ではありません。実は、健診を受けたこれからの肝心です。

この流れが、ドミノ倒しに似ていることから「メタボリック・ドミノ」と呼ばれます。最初のドミノが倒れてしまうと、メタボリック・ドミノは一気に進みます。「今回はメタボと診断されなかったから」と安心せず、より早い段階でドミノ倒しを止められれば、最悪の事態を避けることができます。

肥満から始まる生活習慣病の連鎖

内臓脂肪蓄積により、さまざまな病気が引き起こされた状態を「メタボリックシンドローム」(以下、メタボ)と呼びます。

メタボによって引き起こされる病気が発生する順番も、解明されています。肥満から高血圧、脂質代謝異常、糖尿病、動脈硬化が連鎖的に起こり、最終的には心筋梗塞や脳梗塞など、脳や心臓の病気で倒れます。

最初のドミノは生活習慣の乱れ

一気に進むメタボの連鎖

まずは、健診結果をよく見てみましょう。健診数値は外から見えない体の変化を教えてくれる重要なサインです。たとえ、数値は異常なしでも、昨年より数値が悪くなっている項目がないかチェックしてみましょう。

私たちの健康は、毎日の生活習慣の積み重ねで成り立っています。あなたの生活習慣は、あなたが望む人生につながっていますか。食事、お酒、趣味、そして家族団らん。これからもずっと、人生を楽しむために、思い立った今日から生活習慣の改善を始めましょう。

令和6年度 釜石市健康診断を受けた方へ

健診結果を約2カ月後にお手元に届きます。要医療機関受診となった人は、結果同封の「令和6年度釜石市つながるパスA」を持参の上、お早めに受診しましょう。

釜石市つながるパスA

氏名	〒	〒
性別	年齢	年齢
住所	〒	〒

健診結果を活かして生活改善

健診は受けた後が肝心です

おすすめ保健事業メニュー

生活習慣見直し教室 (特定保健指導)
保健師・管理栄養士と一緒に、無理のない目標と計画を立て、食事や運動など生活習慣の改善に取り組みましょう。(釜石市国民健康保険加入者対象)
☎ 市市民課 国保年金係 ☎ 27-8479

禁煙チャレンジ
釜石市国民健康保険・後期高齢者医療保険加入者を対象に、禁煙に関するアドバイスの他、希望者には禁煙支援剤を配布します。
日時 ①11月7日(木) ②1月23日(木)
14時から15時
※参加無料・先着順・要申し込み
☎ 市市民課 国保年金係 ☎ 27-8479

健診を受けた後は、生活習慣の改善と持続をサポート

健診結果相談会
「健診結果はどう見ればいい?」「この数値が高くなっているけど…」など身体や病気になることに関する悩みを保健師と一緒に解決しましょう。
☎ 各地区生活応援センター

栄養相談
「総合判定は良かったけど、塩分摂取量が多いのが気になる…」など食事や栄養に関する疑問を管理栄養士に相談できます。
☎ 市健康推進課 ☎ 22-0179

ゼロから始める血圧教室
血圧が高いことを放置するとどうなる? 血圧に関することを楽しく学びます。
日時 ①10月15日(火)・10月29日(火) (2回コース)
②1月10日(金)・1月21日(火) (2回コース)
※参加無料・要申し込み
☎ 市市民課 国保年金係 ☎ 27-8479
☎ 医療給付係 ☎ 27-8491

市オリジナル 血圧手帳をプレゼント!

健康診査&肺がん検診同時開催日程

日	時	会場
9月28日(土)	9:30~11:30	小佐野小学校 体育館
9月29日(日)	13:30~14:30	
10月7日(月)	9:15~11:45	働く婦人の家
10月8日(火)		
10月22日(火)	13:30~15:00 17:30~19:00	市民体育館
10月23日(水)	9:15~11:45	
10月24日(木)	9:15~10:15	橋野ふれあいセンター
	13:30~15:00	栗橋地区基幹集落センター
10月25日(金)	9:15~11:45	シープラザ釜石
10月27日(日)		
11月5日(火)	13:30~15:00 17:30~19:00	
11月6日(水)	9:15~11:45	

健康診査&肺がん検診日程

対象者には、7月上旬にオレンジ色の封筒に入った受診券を送付しています。

封筒裏面に記載されている日程表に一部誤りがありましたので、お詫びして訂正します。

※正 **10月23日(水) 9時15分~11時45分**

問い合わせ

【健康診査に関すること】

国民健康保険の人
…市市民課国保年金係 ☎27-8479

後期高齢者医療保険の人
…市市民課医療給付係 ☎27-8491

生活保護受給者世帯の人
…市健康推進課 ☎22-0179

【肺がん検診・前立腺がん検診・肺炎ウイルス検査に関すること】

市健康推進課 ☎22-0179

釜石市国民健康保険に加入中のみなさまへ

保険証を捨てないでください

12月2日(月)から、健康保険証はマイナンバーカードを基本とする仕組み(マイナ保険証)へ移行します。12月2日以降、現行の健康保険証は新規発行されなくなります。

現行の保険証が廃止される12月2日時点では、継続して国民健康保険に加入資格がある人に対して、資格確認書は交付されません。7月31日まで、お手元にある紙の保険証を使用していただけます。

※次回一斉更新時まで、マイナ保険証をお持ちでない人には、資格確認書が申請によらず交付される予定です
※12月2日以降、マイナ保険証をお持ちでない人に資格確認書が交付されるのは新たに資格取得された人のみです
現行の保険証は、券面に記載のある有効期限まで引き続き使用可能です。誤って破棄しないでください。

保険証が使えなくなるのはこんなとき!

- ① 保険証の有効期限切れ
- ② 世帯の異動(※)
- ③ 紛失等による再発行

※転入、転出、転居等や、国民健康保険加入喪失を指します

マイナンバーカードをお持ちの人 → **マイナ保険証**
釜石市から資格確認書が交付された人 → **資格確認書**

☎ 市民課 国保年金係 ☎0193-27-8479



治療は一生続きます 慢性腎臓病は成人の8人に1人

早期発見と早期治療が重要です

慢性腎臓病は、尿や血液などの検査で腎臓の機能に異常が見られ、その状態が3カ月以上続いていて、場合によっては診断される病気です。メタボとの関連が深く、誰でもかかる身近な病気になっています。

市の特定健診では、血液のクレアチン濃度や年齢、性別から腎機能がどれくらい機能しているかを推定するeGFR値が検査できます。

この病気の怖いところは、初期には自覚症状がほとんどなく、気づいた時には病気が進行している可能性が高いこと、そして病気が進むとその働きは回復しないことです。

人工透析治療とは?

人工的に血液中の余分な水分や老

eGFR (ml/分/1.73m)	尿蛋白			
	尿蛋白/Cr比 (g/gCr)	0.15未満	0.15~0.49	0.50以上
90以上	尿蛋白(試験紙法)	(-)	(±)	(+)以上
60~89				
45~59				
30~44				
15~29				
15未満				

→ → → の順に末期腎不全(透析や腎移植)、脳卒中や心臓病による死亡のリスクが高まります。

廃物を取り除き、血液をきれいにする働きを腎臓に代わって行う治療方法です。一般的に週3回病院に通い、4~5時間程度かかります。社会人、働き盛りの人であれば、多くの時間を拘束され、肉体的・精神的にも負担が大きくなります。

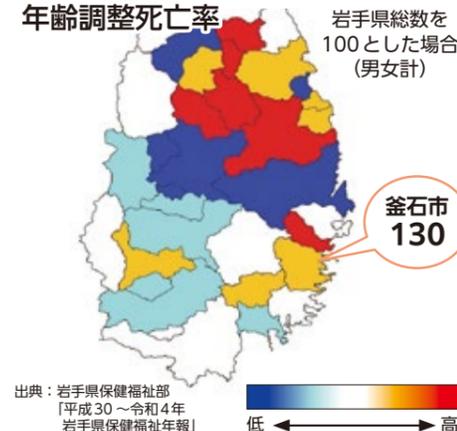
また、1人当たり年間約500万円の医療費がかかります。

市の健康課題 (脳卒中死亡率県内14市中ワースト1位)

脳卒中発症の大きな要因は、高血圧症で、予防には、普段からの血圧管理が大切です。

家庭血圧の正常範囲 135/85mmHg未満(朝と晩それぞれ5回以上の平均)
あなたも家庭血圧を測定してみてください。

県内の脳卒中年齢調整死亡率



重い後遺症や命に関わる脳卒中 手遅れになる前に病院へ

こんな症状は脳からの警告です

