

めざすは全道一

健康意識の高いまち

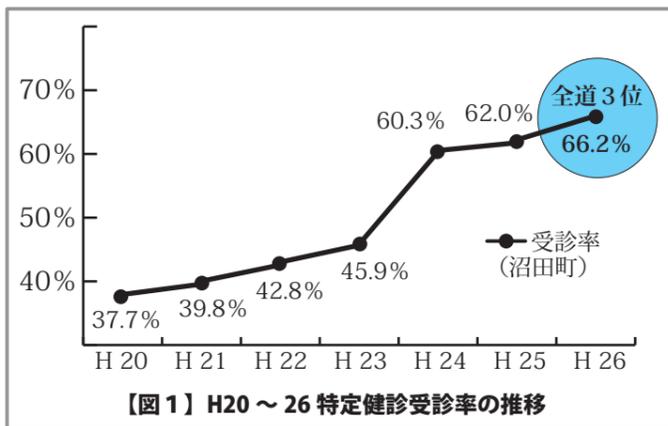
国保特定健診受診率75%達成に向けて

特定健診受診率が66%達成、全道3位に!!

平成26年度の特定健診受診率がとうとう65%を超え、町の調べで66.2%を達成し、現時点で全道3位となっている。図1 この「65%」は、特定健診制度が始まった平成20年度から、沼田町が長年目標としてきた数値であり、3人中2人が受診している健康意識の高い自治体であることを表しています。20年度当初の受診率、37.7%から、7年間で28.5%を上げたことになりました。この受診率アップが功を奏してか、2023年度まで急激に右肩上がりだった医療費も、2426年度は落ち着きを取り戻している状態です。

特定健診で年1回の健康チェックを

特定健診は、4074歳までの方を対象とした生活習慣病の予防に着目した健診であり、法律で定められた検査項目を受けけることになっていますが、沼田町では、さらに詳細な「血液検査」や「尿検査」のほか、「心電図検査」、「眼底検査」



など町独自で検査項目を追加しました。さらに2039歳の若年健診も実施しており、これらすべて個人負担を無料で実施しています。

また、特定健診を年1回の健康チェックとして位置づけていることから、「定期的に病院にかかり、投薬や血液検査をしているから特定健診は受けなくて良い。」という考え方はすすめておらず、



定期的通院者に対しても特定健診を受けるよう毎年受診勧奨をしています。これは、自身の既往症のみならず、その他の生活習慣病の早期発見・予防にもつながり、また健診結果に基づいて保健師や管理栄養士、健康運動指導士から様々な情報提供やアドバイスを受けることができ、そして町の受診率アップにも大きく貢献できます。

町民全体による一次予防が大事

なぜ、町は特定健診の受診率アップにこだわるのか？何かあれば病院や診療所があるのだから、特定健診を受ける必要はないのではないだろうか？また、実際に定期通院している人は、投薬や血液検査等を実施しているのだから、わざわざ特定健診を受けなくても良いのでは？と思っ方もいらっしゃるかもしれません。

たしかに、医療管理下で血圧やコレステロール、糖尿病の投薬をされている方は、特定健診を受けた後、保健指導レベル(階層化)が重症化予防の視点から医療受診対象者となります。この投薬されている方のほとんどは、定期通院して「かかりつけ医師」もいるのだから特定健診を受ける必要はないのかもしれない。

しかし、ここは町全体の視点から考えていただき、病院等にかかっている人だけ診ても、それはごく一部であり、氷山の一角ではありません。それよりも現在、健康である方や、危険因子を持っていても自覚症状がない方の数のほうが圧倒的に多いわけで、この健康であった人たちがこの先、健康・予防意識を持たないで、次々と病気になるにつれて、か・・・健康だった大きな山がいつきに崩れ、医療費が溢れんばかりに増高していくことを想像すると、こちらの方がはるかに怖い・・・だから健康な人、通院されている人を区別することなく、町民一丸となった一次予防・健康増進が大事なのです。

健康意識の高いまちは健康寿命も延伸!!

特定健診は、まさしく一次予防であり健康な人も現在通院されている方も一緒になって、まちぐるみで健康チェックすることで、「健康意識の高いまち」として成熟していきます。生活習慣病が増加している現代社会において、「健康」はどここのまことにしても「まちづくり」のキーワードとして不可欠なものです。この「健康」ブランドを確立し、健康で住みやすい「まちづくり」をすれば、まちの活性化や人口減少対策にもつながっていくと考えています。

気になるデータがあります。沼田町の平均寿命は、男性が78.3歳で女性が86.9歳で全国平均並みですが、それが健康寿命となると男性が64.8歳、女性が66.6歳までいっきに下がります。全国、全道の平均値よりも下回っており、平均寿命との差が大きく開いています。これからは超高齢化社会に向けて、平均寿命と健康寿命の差を小さくしていく

受診率75%、全道一を達成するために

特定健診受診率の全道1位は上富良野町の70.5%(平成25年度)で、過去最高受診率は、制度開始の平成20年度に和寒町が74.7%を記録したことがあります。健康意識が高い町は、もともと受診率が高いことが分かります。

受診率75%は、4人中3人が受診する計算で不可能な数値ではありません。現在、沼田町の特定健診の未受診者は240人。そのうち、140人が定期通院者、100人が医療無受診者(病院等にかかったことがない人)です。沼田町は、今年度から「特定健診めざ

せ受診率75%！めざせ全道1位！」キャンペーンを実施します。特定健診を受けながら、病院等にかかっている国保被保険者・世帯に対し、「人間ドック無料受診券」や「商品券」を交付するなど健康誘発事業を行いながら、今まで経年未受診だった方を、新規受診に結び付けていく方針です。特に、定期通院者や医療無受診者の受診勧奨を積極的に行い、さらには新規対象者(30・40歳)や退職者(60・65歳)など、人生の節目を迎えた人が確実に受診してもらうことで、受診率をあと9%(70人程度)伸ばし、3年後には75%の台に乗せる計画を立てています。また、職場健診や自分で人間ドックを受けた方などの健診データ提出依頼や、町の総合健診を受けられなかった人のために、沼田厚生クリニックで特定健診を実施していくこととしています。

私たちは、何をすることも「健康」でなければ働くこともできなくなるし、家族と幸せな毎日を送ることもできません。特定健診は、町民が「幸せ」であるための大切な健康チェックの場です。ぜひ、みんなで受けて、「全道一健康意識の高いまち」にしていきたいものです。

○特定健診とは？

生活習慣病予防のために平成20年度から始まった健診制度で、中野村は、国民健康保険が実施します。心筋梗塞(こうそく)や脳梗塞などのリスクが高まるメタボリックシンドローム(内臓脂肪症候群)に着目しており、腹囲、血糖、脂質、血圧の健診結果をもとに、高リスクの人は食事や運動などの特定保健指導を受けます。沼田町では、法律で定められている基本項目のほかに、さらに詳しい血液検査や尿検査、心電図、眼底検査も行っています。

町と国保が経費をすべて負担しており、30～74歳が国保に加入している方、20～29歳はすべての町民が無料で受けられます。