

## 保健師・栄養士からの

# へるす さぽーと No.142



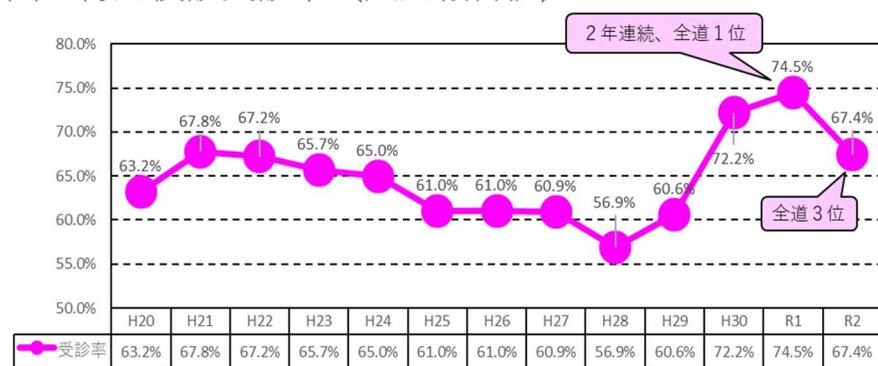
### ◆令和2年度の特定健康診査 受診率は全道3位

令和3年12月、令和2年度の受診率が発表されました(図)。  
 剣淵町は67.4%。昨年より約7ポイント減少し、全道3位の結果となりました。

令和2年度は、新型コロナウイルスの流行による受診控えや委託健診機関のクラスターの発生、実施延期などの影響を受け、受診率が低下しました。

この傾向は、全道・全国でも同様にみられ、受診率が全体的に低下しています。

図 特定検診受診率 (法定報告値)



剣淵町国民健康保険

### ◆自分のからだの状態を把握 しましょう

何より心配されるのは、受診率が低いということは、いつも健診を受けて確認できていた、客観的データがないといった状況です。

「いつもと変わらないから大丈夫」といった自覚症状での判断は危険です。生活習慣病で自覚症状が出る状態は、すでに進行してし

まっていることもあるため、あてになりません。

コロナ禍で生活習慣が変わり、運動不足や、食生活が変化したという声もよく耳にします。

新型コロナウイルスの重症化にも、生活習慣病が大きく関与していることは、へるすさぽーとNo.130に掲載されています。

特定健康診査は、この生活習慣病に着目した検査項目となっており、早期に病気を発見、重症化を予防することができます。

年に1回は健康診査を受診し、自分のからだについて知ること、また健診結果で基準値を外れる項目があった場合には、それぞれに応じた生活習慣の見直しや、適切な医療機関の受診により、コントロールすることが大切です。

### ◆個別健診をおすすめします

今年度の集団健診は11月で終了しました。まだ特定健康診査を受けていない方は、個別健診での受診をおすすめします。

剣淵町立診療所で3月31日まで受け付けていますので、受診を希望される方は直接、剣淵町立診療所までご連絡ください。

#### ◇剣淵町立診療所

電話 34-2030  
 (平日 8時30分～17時)

### ◆がん検診を受診しましょう

もう何年もがん検診を受けていないという方は、この機会にがん検診を受けましょう。

がんは、早期発見すれば、90%以上は治ると言われています。

町では、胃がん、大腸がん、肺がん、子宮がん、乳がん検診を実施しています。また、胃がんの原因となるピロリ菌の検査も低料金で受診することができます。

今年度の胃・肺・大腸がん検診の集団検診は、2月22日(火)が最後となります。受診を希望される方は、健康福祉課までご連絡ください。

また、がん個別検診は、旭川がん検診センターで通年を通して実施しています。

お申し込みは、直接がん検診センターへ連絡し、ご予約ください。

#### ◇健康福祉課

電話 34-3955

#### ◇旭川がん検診センター

電話 0120-972-489  
 (健康福祉課保健グループ)