

保健師・栄養士からの

へるす さぽーと No.166



◆7人中、5人は健診を受けている

受診率1位は中富良野町の71.2%でした。多くの方が自分の体の状態を知り、健康で生活するために年に一度の健診を受けています。

◆定期健診で自覚症状のない異常をみつける

健康診断の目的は、病気の可能性をスクリーニング(ふるい分け)

することです。

生活習慣病の初期は自覚症状がほとんどなく、気づいた時には血管や臓器に大きな障害を及ぼしていることが少なくありません。そのため、毎年健診を受け、経年的に変化をみるのが重要です。

健診結果に変化が見られ始めたら、早い段階で生活習慣を見直し、病気の発症を予防しましょう。

自分にあつた食事や運動についての相談は、ふれあい健康センターの保健師・管理栄養士にご相談ください。

●40～74歳で社会保険に加入している方

職場の定期健診を受けることができます。扶養家族の場合は、年に1回の特定健診を受けることができ、「特定健診受診券」があれば、剣淵町の6月「ふれあい健診」、11月「総合健診」での受診も可能です。

●75歳以上の方

毎年6月にふれあい健診と同日に実施している「長生き健診」を受けることができます。

※4月からの健診日程等の詳細は、新聞折込や町内回覧でお知らせします。

◆令和4年度

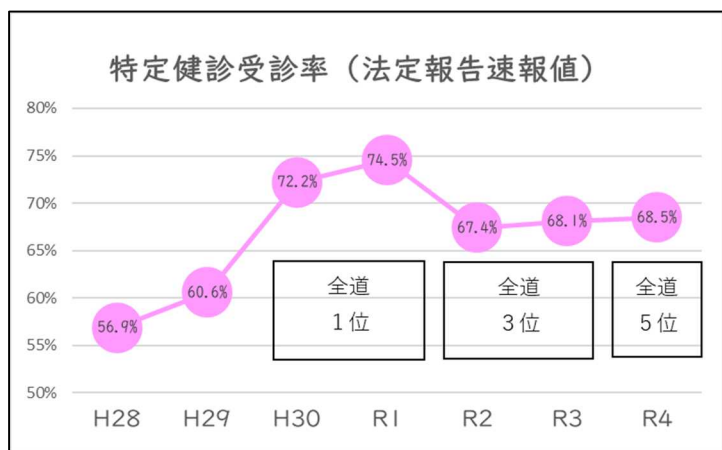
特定健診受診率は全道5位

令和5年12月、令和4年度の全道および各市町村別の特定健診受診率(速報値)が公表されました。

(※剣淵町国民健康保険加入者)

令和4年度は、長きにわたり続いたコロナも、5類感染症に移行し行動制限が緩和されたため、受診率は全道的に回復傾向にあります。

剣淵町においても、受診率は、68.5%と前年度よりも0.4ポイント増加しました。しかし、他市町村の受診率の伸びたことで、全道5位の結果となりました。



◆自分が受けられる健診は?

●20歳～39歳の方

会社に勤めている方は、職場の健康診断が受けられます。また、加入保険に関わらず、町民であれば毎年6月に実施している「ふれあい健診」を受診できます。

●40～74歳で国民健康保険に加入している方

年に1回、剣淵町の特定健診を受けることができます。毎年4月、11月の「総合健診」、6月の「ふれあい健診」、自身の都合に合わせて受診できる「個別健診」の中から選ぶことができます。

◆令和5年度の健診、まだ間に合います

今年度の集団健診は11月で終了しましたが、40～74歳の国保の方で、まだ特定健診を受けられていない方は個別健診での健診をお勧めしています。

受診を希望される方は直接、剣淵町立診療所(電話34-2030 平日午前8時15分～午後5時まで)へ連絡し、ご予約ください。