

特集 /

# 命を守る、 特定健診

問住民課健康係 ☎ 0943-32-3502

## 日

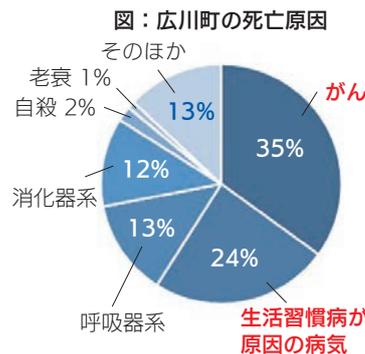
「生活習慣病」という言葉。実際に、

どのような病気がご存じですか？ 実は、これ自体が病気の名称ではなく、食事や運動、ストレス、睡眠、喫煙、飲酒などの生活習慣が影響し、発症する疾患の総称をいいます。死因の上位を占める、がんや心臓病、脳卒中などはすべて生活習慣病が原因となり発症する病気です。それらの病気を引き起こす要因となる「メタボリックシンドローム」も死亡リスクを高めることにつながります。

病気は、はっきりと症状がわかる場合もありますが「自覚症状はなく、検査で異常がわかる場合」があります。日本人の2人に1人が発症するといわれている「がん」も、早期の段階では無症状であることがほとんど。健康を維持するためには、体の少しの変化や異常に、まずは「気づいてあげること」が第一です。定期的に健診を受け、生活習慣の改善や病気の早期発見につなげましょう。それが、自分の命を守る「第一歩」になります。

生活習慣病は大病への入り口

左図は、広川町で死亡の原因となっている病気の割合を示したグラフです。がん、生活習慣病が半数以上を占めていることがわかります。



広川町での取り組み

広川町では、健診結果に基づいた「保健指導」を行っています。これは、運動習慣や食生活、喫煙などの生活習慣を改善するためのアドバイスです。

結果により、専門医の診察が必要な人に対しては、病院を受診するよう、呼びかけも行っています。

## 役場でできる「FMD 検査」で体の状態を知ろう！

FMD 検査（血管内皮機能検査）で、血管のしなやかさを計り、体の状態を知ることができます。高血圧や糖尿病、脂質異常症の重症化を予防するほか、生活習慣の改善

のきっかけ作りにもつながります。  
20 歳以上の町内在住者であれば、どなたでも受診できます。  
※受診無料、要予約

### STEP.1



受診者の名前や住所、生活習慣などの必要事項を入力します。

### STEP.2



ベッドに横になり、片腕を台にのせ、駆血用のカフを巻きます。

### STEP.3



5 分間血管を圧迫し、安静時の血管径の変化を超音波で診ます。

### STEP.4



どのくらい血管が拡張したか、血管のしなやかさを評価します。

### STEP.5



併せて「体成分分析器」で筋肉量や脂肪量など、総合的なバランスを見ます。

### STEP.6



以上で検査は終了です！  
検査結果に基づき説明します。

#### 後期高齢者健康診査

5 月に福岡県後期高齢者医療広域連合から受診券が届きます。  
自己負担金は 500 円です。

#### 町が行う特定健診

集団健診と個別健診が選択できます。予約・受診券の希望は住民課健康係まで。  
自己負担金はどちらも 500 円です。

#### 加入している医療保険者で行う健診

被扶養者を含め、各医療保険者で指定する健診機関で受診します。  
詳細は、加入している医療保険者にお問い合わせください。

#### 若年者健診

健診を希望する人は、住民課健康係に予約してください。  
自己負担金は 500 円です。

### 受診方法をチェック！

75 歳以上



はい



国民健康保険に加入していますか？

40 歳～74 歳

あなたの年齢は？

いいえ



町の健診は、通常の受診よりも自己負担金を抑えることができるね！

20 歳～39 歳



# 健診は健康な体づくりの「第一歩」

「私は健診で命を救われました」



広川町長 渡邊元喜

「病気が発覚した経緯を教えてください。」

私は、昨年(だいきねん)の9月に受けた健診で大動脈瘤(だいどうみゃくじゆ)が見つかり、2月に大きな手術を受けました。特に痛みなどの症状もなく、健診も毎年受けていましたが、今回受けた追加健診の腹部エコーで見つかりました。

「どのような状態だったのでしょうか？」

病院で詳細な検査を受けると、血管が大きく膨らんでいる部分が2か所も見つかり、早急に手術が必要な状態でした。当然、放置しておけば血管が破裂し、命を落としかねない病気です。幸いにも2週間の入院で無事に復帰することができました。

「退院したときに、まず何を思いましたか？」

健診を受けることの大切さと健康の重要性を再認識しました。

私の周りでも健診を受けない人や、せっかく受診しても再検査の案内を放置してしまっている人がいます。そういったケースの中には、残念ながら最悪の結果を招いてしまった人もいます。

「自身の経験を経て、町民の皆さんへ健康に関してのアドバイスをお願いします。」

健康は病気をして改めて重要性を知るものですが、実際にはそれでは遅いのです。健康な体を維持するためには、次の2つが大切だと思います。

- ・健診を毎年受けること
- ・再検査の案内を放置しないこと

「ご自身のため、家族や大切な人のためにも、年に一度は健診を受けていただくことを強くお勧めします。」

## 令和5年度 集団健診日程 (受付8:00～11:00)

### 町民交流センター「いこっと」



5/29 (月)、5/30 (火)、6/28 (水)、  
6/29 (木)、9/9 (土)※①②、9/14 (日)、  
9/15 (月)、10/13 (水)、10/14 (土)※②

### 産業展示会館



6/8 (木)、6/9 (金)、6/25 (日)※①②、  
9/27 (水)、9/28 (木)、10/30 (日)

### 上広川小学校



6/3 (土)、10/1 (日)

### 下広川小学校

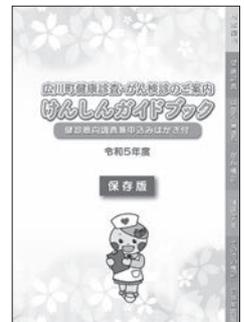


6/17 (土)、10/22 (日)※②

※①「レディースデー」(女性のみ健診可) ※② 骨密度が測定できる日

「けんしんガイドブック」を配布しています。

受診には予約が必要です。ガイドブックに同封のハガキのほか、健康係への電話やスマートフォンで読み取るQRコードからも予約ができます。



「健康ポイント」を貯めて「地域振興券」と交換しよう!

健康診査や歯科検診の受診など、健康に関する取り組みを行うことで「健康ポイント」が付与されます。年間に15ポイント獲得することで、町内で利用可能な地域振興券と交換できます。