

# シリーズ「国民健康保険」の話



カモン君

●問合せ先 国保年金課国保係 ☎72-2111 (内線424・425)

前回、将来の医療費を減らすための取り組みとして「特定健診・特定保健指導」を紹介しました。制度が始まって数年が経ち、「メタボ」という言葉も定着してきているようですが、「『メタボ』とはそもそも何のことで何が悪いのか」「何のための健診なのか」はまだまだ理解されているとはいえないようです。

今回は、そんな特定健診・特定保健指導について見ていきましょう。

## ◆「メタボ」かどうかを調べるための健診じゃないの？

フーン



特定健診って「メタボ」を調べるっちゃん？スリムなボクには必要なかろ～

ハロ～！血管だよ～。カモンくん、実は「メタボ」も特定健診のこともよく理解してないでしょ～？

えっ



血管くん

あとカモンくんは太ってると思う

ええっ

特定健診はただの肥満度チェックじゃありません！

「自分の体の状態を知り、将来の重い病気を防ぐため」の健診です。

### ◆特定健診は何のために受けるの？

日本人の三大死因は、がん、心臓病、脳卒中ですが、そのうち心臓病と脳卒中は、動脈硬化のような血管の異常が起す病気です。

特定健診・特定保健指導は、「メタボ」検査を通じ、これらの莫大な治療費のかかる重い病気を発症前に防ぐために始まりました。

### そもそも「メタボ」って何なの？

「メタボ(メタボリック・シンドローム)」とは、内臓に脂肪が溜まった内臓脂肪型肥満に加え、高血糖、高血圧、脂質異常のいずれか2つ以上を併せ持った状態のことです。

血糖・血圧・脂質単独の症状では病気とは診断されなくても、複数が重なり合うことで、血管へのダメージを増大させます。

### ◆なんで「メタボ」を検査するの？

「メタボ」を放置すると、糖尿病や高血圧症のような生活習慣病になりやすくなります。生活習慣病はさらに血管を傷め、心臓病、脳卒中、腎不全といった重病を引き起こします。

そうならないためには「メタボ」段階での対策が大事ですが、「メタボ」には自覚症状がありません。だからこそ健診での発見が重要なのです。

### ◆腹囲に問題がなくても要注意！

「太ってはいないけれど血糖値・血圧・脂質が高め」という場合でも、血管が傷つく下地はできています。

健診で自分の健康状態の移り変わりをチェックし、生活習慣の改善や早期治療に取り組むことが、将来の大きな病気の予防につながるのです。

メタボメタボと軽々しく冗談にせずみません



心臓病、脳卒中、腎不全…そんな聞くだけでも怖い病気を予防するための健診だったのか！ただのぼっちゃり度測定だと勘違いしてたみたい…

重病化予防という目的からいえば、腹囲はあくまでも指標の1つ。やせていても、健診で体の状態を確認して健康づくりに役立てた方がいいんだよ～



## ◆健診って、お金と時間がもったいなくない？

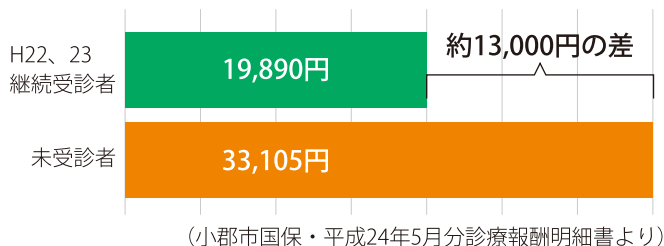


正直受診するのが面倒…受診料を節約しておやつを買って近所の溜池で遊ぶ方が有意義では…

う〜ん、それが本当にお金と時間の「節約」になっているとは思えないな〜



特定健診を継続受診している人と未受診の人の生活習慣病にかかる1か月分の外来分医療費を比べると…



「メタボ」を放置したせいで、一度病気になってしまうと、治療のために家計や健康保険(※これまで見てきたとおり皆さんの保険税でまかなわれています！)にかかる医療費の負担はとても大きなものです。

また、心臓病や脳梗塞のような病気は手術後も後遺症が残ることが多く、リハビリにはたくさんの時間がかかります。これらは健診にかかるお金や時間とは比べものにはなりません。

## ◆今、「健康」なら受けなくてもいいんじゃない？



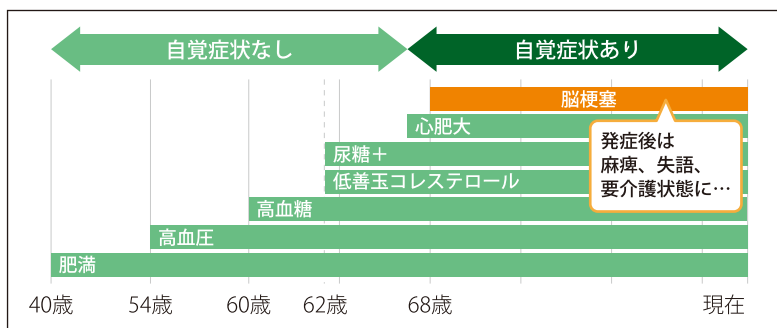
食欲はバリバリあるし運動も(一応)してるし今は元気だと思うっちゃけど…

いやいや〜、健診は「健康」なときに受けてこそ意味があるんだよ〜



右の図は、60代で脳梗塞を起こした人の自覚症状と実際の健康状態を示したものです。

自覚症状のない間の体の異常は、健診を受けなければわかりません。自分は元気だと思っていても、血管の傷みは始まっているかもしれません。健診で小さな予兆を発見し、早めに対処することが大切です。



## ◆健診を受けた後は何があるの？

受診後には結果票をお渡しします。生活習慣病予防の必要がある人には、保健師や管理栄養士などの専門家が、今後の生活習慣改善や治療についての助言とお手伝いをしています(特定保健指導)。

たとえ1回の健診の結果が「基準値内」だったとしても、すなわち「異常なし」ということではありません。大切なのは、自分のいつもの数値がどのくらいで、急に増えたり減ったりしていないかを長期間に渡って知っておくことです。そのためにも健診は継続的に受診しましょう。

健康を守るためにも、健康保険を守るためにも、定期的に自分の体をチェックしてね。血管からのお願いで〜す！



さあ、健診にかモン!!

市では、特定健診とあわせて、がんの早期発見のための「がん検診」も行っています。平成27年度の健診の日程は、5月1日号でお知らせします。