Enjoy Life No.26

なるほど！健康情報

根室市
鎌　重　瑞　枝 保健師

今月のテーマ

「特定健診」は、あなたの健康バロメーター！

「一に運動、二に食事、しっかり禁煙、最後にクスリ」をスローガンに、内臓脂肪に着目した健診『特定健診』が平成20年度からスタートしました。

これは『健やか生活習慣国民運動』のスローガンでもあり、生活習慣病予防のために、一人ひとりが運動・食生活・禁煙にかかわる良い習慣を実感し、自発的に生活習慣を改善していくことを目指すものです。

そこで、生活習慣病を予防するために、まずは特定健診を受け、自分の今の健康状態を知っていただくことです。

現在、生活習慣病で診療を受けている方も、今年度から特定健診を受けることができることになりました。既に送付されている「特定健康診査受診券」を持参し、医療保険者が指定する健診機関で受けることができます。特定健診後、生活習慣病の発症リスクの高い方には、必要に応じて保健指導も行われます。

根室市国民健康保険加入者の、平成20年度の受診者数は860名ほどでした。これは、40～74歳の対象者数から見ると13%程度にしかなりません。特定健診そのものがまだ浸透していないことや「もう既に病院にかかっているから」「腹囲を測るのがちょっと」「忙しくて受けられない」「面倒だから」など、未受診の理由はいろいろ考えられますが、自分の体は自分で守るためにも、ぜひ、健診機関に足を運んでいただきたいと思います。

全国的に受診率のばらつきはありますが、平成24年度に受診率65%を目標に全国の市町村は頑張っています。

健診は、あなたの健康のバロメーターです。職場健診や市の健診を、積極的に利用しましょう。

人の動き

平成21年7月1日現在

		前年同月比
人口	30,181 人	(−397)
男	14,509 人	(−133)
女	15,672 人	(−264)
世帯	13,139世帯	(+23)
6月の誕生	24 人	(−1)

発行・印刷 根室市役所総務課・根室印刷(株)

編集後記

■今号の特集で、昆布漁家の志和さんのお宅を取材をさせていただきました。根室で生まれ育っていたのにもかかわらず、昆布の種類など分からないままでいたことや昆布漁の大変さを改めて知る機会となりました。伝えきれないことがまだまだありますが、根室を代表する特産品のすばらしさを知っていただければうれしいですね。（T）

災害発生・被害の恐れのある場合や、普段の生活で不安に思うことなどの相談を24時間受け付けます。

消防・災害相談ダイヤル
(24)0119番