

タイトル：「得するプラン」

投稿者：宮古島市役所 健康増進課 かわひらやすこ 川平康子

宮古地区の働き盛り世代の皆様へ健康情報をお届けするため、毎月 1 回リレー方式で記事を書いています。今月は宮古島市健康増進課が担当いたします。

今回は健康づくりの話です。さて皆さん、もちろん健康は大切ですよ。でも、おいしい物はいっぱい食べたい、いっぱい飲みたいといった食事に関する楽しみや睡眠、排泄といった人間が生きていくための本能的な欲求が満たされて、なおかつ心身共に健康かつ経済的にも安定した環境で安心して暮らす事で、日々の生活を何気なく過ごしている方が多いのではないかと思います。その生活を守るために、健康が大切ということはわかっているんですが、ついつい欲求に負けてしまいがちです。それ故に、ダイエットしたいと思う時、「いかに楽しんで得するか」を求めてしまいます。例えば、日中や夜中の通販番組で流れている魅力的な商品に心を奪われがちで、購入しようか迷う日々を過ごすといったような経験をした事があるのではないのでしょうか。

そこで、健康づくりにかかせない健診についてお得な情報をお知らせします。40 歳以上の特定健診と 75 歳以上の長寿健診は、健診費用約 8,000 円分を市などが補助するので無料です。40 歳未満の基本健診は、非課税は無料、課税者は 1,200 円～2,000 円の自己負担でその他は市が補助するのでお得です。さらに、集団健診では国保加入の特定健診受診者全員に無料で心電図検査 (1,400 円分) を実施しています。また、40 歳以上の大腸がん検診、肺がん検診は無料です。年に 1 回、1 時間～2 時間程度の短い時間でさっと受けるだけです。さあ、あなたもこの健康づくりにチャレンジしてみませんか。

実は、国保加入者で健診未受診の方は、40 代及び 50 代が多いです。未受診理由として、「何を言われるか怖い」「忙しい、健診に行く時間がない」「面倒くさい」という事をよく聞きます。しかし、宮古島市では働き盛りの脳卒中が増えていることから、未受診者対策として、国保加入者 40 代限定で特定健診初受診者へ 1,000 円相当の商品券を 200 名限定でご用意しています。

また、健診後はぜひ保健指導をご活用ください。「指導される」「指摘をされる」というイメージがあるかと思いますが、健診結果の見方を個別にお伝えし、重症化を予防して「何気ない日常」を継続していけるように一緒に考え、相談する場として活用していただきたいと思います。

健診未受診者の事例を掲載します。医療費・介護費が高額になったり、死亡に至るケースが少なくありません。ぜひ、ご自身、ご家族、ご友人、パートナーなど、あなたの大切な方を守って下さい。

詳細については、宮古島市健康増進課 (73-1978) までお問合せください。

今回は、宮古労働基準監督署へバトンを渡します。

沖縄県 50歳男性の事例					
	45歳	46歳	47歳	48歳	50歳
公的医療保険	社会保険	国民健康保険			死 亡
医療費	4万円	5万円	5万円	1,000万円	
介護費	—	—	—	—	
医療 (治療状況)	不明	高血圧			
健診	不明				
肥満度	不明				
血圧					
血糖値					

特定健診



がん検診

