

保健

センター
通信

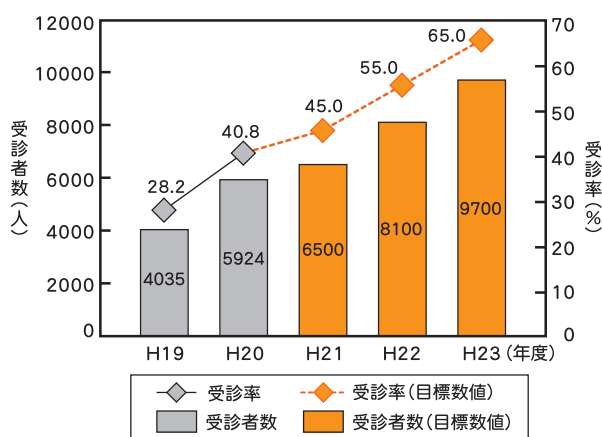
市健康管理課(保健センター)
☎内線1742～1744



その2

～牛久市の受診率は？ 保健指導は何をやるの？～

グラフ1 特定健診受診者数・受診率の年度推移



今回は、国のペナルティーのお話をしました。市町村の目標数値は、国民健康保険加入の40歳～74歳の方の受診について

- ① 特定健診受診率 65%
- ② 特定保健指導実施率 45%
- ③ メタボリック症候群(以下メタボ)減少率 10%

を平成23年度には達成しなければなりません。

牛久市の状況は、平成19年度からの受診率をグラフにまとめました。(グラフ1参照)

受診者は、牛久市国民健康保険加入の40歳～74歳までの方の実績に基づいています。

平成19年度から20年度は特定健診受診率が10%以上伸びました。それでもまだ、半分以上の人は受診していない現状です。(グラフ1参照)

受けない理由は？

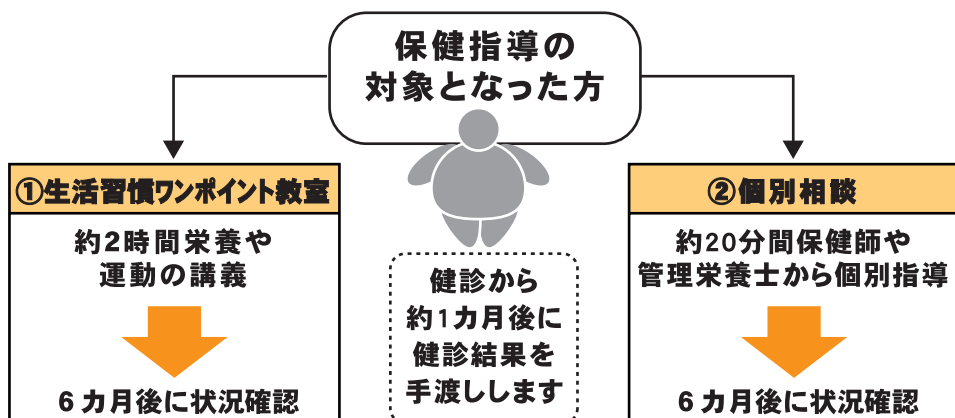


牛久市の助成制度を利用せずに医療機関で人間ドックや健診として受けている方や、職場の健診を受診している方については、その結果のコピーを市保健センターに提出していただくことで受診の代わりになります。医療機関で治療中の方も、総合的な診断が可能ですので、ぜひ受診にご協力をお願いします。

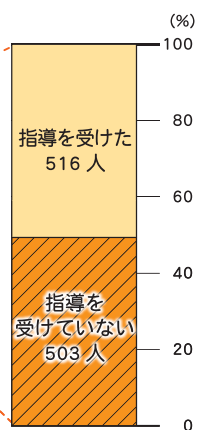
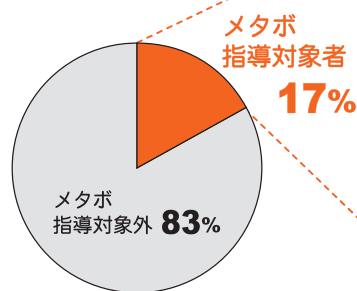
社会保険ご加入の扶養者の方や任意継続の方の特定健診受診は、「特定健診受診券」を会社や保険組合などから取り寄せて、市保健センターや医療機関で受診できます。

次に牛久市の保健指導の状況をお話します。

特定健診では、血液検査や血圧測定、腹囲測定などの項目をセットで行います。その検査結果や喫煙歴、年齢などを基準と照らし合わせ保健指導の対象者が決定されます。(左図参照)



グラフ2
平成20年度 健診受診者の
メタボ指導対象者割合



この①②の保健指導の対象となるのは受診者の約20%で、そのうち今年度保健指導を受けていたのは、約半数の方という状況がグラフから分かります。(グラフ2参照)

メタボのリスクが高くても、現在自覚症状もなく、将来生活習慣病になってしまうかもしれない危機感、なかなか持ちにくい方が多いようです。

少しでも皆さんが保健指導に参加しやすいよう、時間帯や曜日を工夫しながら今年度も実施していきますので、ぜひ積極的に参加しましょう。

①②を受けて、さらにやる気のある方には、
6カ月間のスペシャルコースがあります。

ズバリ！「若さへ GOGO 教室～5cm5kg 減への挑戦」

主な内容は、市総合福祉センター(女化町)で週2回の運動指導と月1回の栄養講座などの受講です。



イメージキャラクター
「メタ坊くん」



トレーニング室の開館時間を延長します！

5月1日(金)から、牛久運動公園体育館のトレーニング室の夜の開館時間が、1時間延長になり、「午前9時から午後10時まで」となります。当トレーニング室では、ランニングマシン、乗馬フィットネス機器など数多くのマシンをご用意しています。

また、トレーニング室をご利用の方は、ジャグジー浴室を無料でご利用いただけます。こちらも午後10時まで使えますので、併せてのご利用をお待ちしています。



使用料 【市内料金】310円(回数券11枚つづり3100円)
【市外料金】470円(回数券11枚つづり4700円)

問い合わせ 牛久運動公園体育館 ☎873-2486



健康のために
運動しよう！