



# 健康診査

一年に一度は

特定健診、後期高齢者健診、がん検診  
体のチエツクを

町では皆さんの健康維持・増進を目的としたさまざまな健康診査『けんしん』を毎年実施しています。さまざまある『けんしん』のメニューの一部を一定の期間中に保健センターを会場にして実施するのが『集合けんしん』です。ことしの集合けんしんが5月13日から始まります。

生活習慣病で亡くなる日本人……約5割

日本人の死亡原因の約5割は生活習慣病によるものとされています(令和4年人口動態統計)。ところが生活習慣病の多くは目立った自覚症状もないままに静かに体をむしばんでいきます。メタボリック症候群(メタボリックシンドローム)以下、メタボは、内臓の回りに脂肪がたまる内臓脂肪型肥満に加えて、高血圧、高血糖・脂質異常のうち二つ以上が重なった状態です。

怖いと思ってほしい

内臓脂肪がたまることで、脂肪細胞から糖尿病や高血圧症、脂質異常症を引き起こす悪い生理活性物質が多く分

泌され、血管の炎症や血栓をつくりやすい状態を起します。反対に血糖値をコントロールしやすくなり、動脈硬化を抑えたりする良い生理活性物質の分泌は減り、動脈硬化が進みやすくなります。

このため、メタボになると死に直結したり重い後遺症が残ったりする脳卒中や心臓病、糖尿病とその合併症などの生活習慣病の危険性が急激に高まります。ですから生活習慣病を早期発見するには健康診査による健康チエツクが欠かせません。

医療機関で受診できる  
便利な個別健診も

健康診査のうち「特定健診」は40〜74歳までの人を対象に加入している保険組合が



実施するものです。また「後期高齢者健診」は75歳以上の人を対象に、後期高齢者医療広域連合が町の特定健診の時期や方法に合わせて一緒に実施するものです。  
保健センターを会場にして、がん検診も一緒に受診できる「集団健診」と、医療機関で自分の都合の良い日時を受診できる「個別健診」を選択できます。

「健診」? 「検診」?  
その違いは「存じ」?

ところで、健康を維持するための「けんしん」には、「健診」と「検診」があります。この2つの「けんしん」の違い、皆さんはご存じですか。人間ドックも含めて解説します。

まず、健診は「健康診断(健康診査)」の略。事業者が法律に義務付けられている「一般健康診断(定期健康診断)や雇入時の健康診断」やメタボに特化した「特定健康診査(特定健診)」などがこれに当たり、会社員なら年に一回必ず受けているはず。個人で受診すると1万円以上の費用がかかる検査ですが、邑楽町の国民健康保険または後期高齢者医療保険に加入している人(被保険者)は無料で受診することができます。

それに対して、検診は特定の病気を早期発見するために行われます。その代表的なものが「がん検診」や「歯周病検診」です。

人間ドックは健診や検診よりも検査項目が多く、対象となる臓器を詳しく調べること、任意検査のため基本的に費用は全額自己負担であることが大きな違いです。

## 検診

がんなど、特定の病気を見つけるための検査。各臓器に対してピンポイントにアプローチするのが特徴。  
【がん検診や歯周病検診など】

### Pick up がん検診

**内容** 大腸がん検診、胃がん検診(胃レントゲン検査・胃内視鏡検査)、胃がんリスク検診、胸部レントゲン(結核・肺がん)検診、前立腺がん検診、風しん抗体検査、B型肝炎・C型肝炎ウイルス検査

**期間** 5/13(月)~7/29(月)

※本紙5ページ参照。

**会場** 保健センター

**対象** 町内在住で40歳以上の人

**料金・受診方法など**

詳しいことは、町ホームページ



## 健診

健康診断や健康診査の略語。労働安全衛生法などの法律によって実施が義務付けられているものが多い。  
【健康診断や乳幼児健康診査など】

### Pick up 生活習慣病健診(19~39歳対象)

**内容** 計測(身長・体重)、検尿、血圧測定、診察、血液検査(血糖・脂質・肝機能・貧血)

**対象** 町内在住の19~39歳(昭和60年4月1日~平成18年3月31日生)で、他で健康診査を受ける機会がない人

**期日** 6/13(木)、14(金)、22(土)、10/30(木)

**時間** 午前8時30分~11時

**会場** 保健センター

**料金** 500円

**受診方法など**

詳しいことは、町ホームページ



## 人間ドック

健診の一種ですが、健診よりも圧倒的に検査項目が多く、オプション検査も充実しています。健診では見つけるのが難しい病気を早期発見し早期治療につながります。検査費用は原則、自己負担。町国保には人間ドック助成金制度があります。問 役場住民保険課 ☎47-5020

病院に通院してれば  
受けなくていい……?!

何かの治療のために病院にかかっているからと言って「けんしん」を受けなくてもいいと安心していらっしゃる人がいます。もしかしたら、それは正しい認識ではないかもしれませんが。例えば、糖尿病の治療を受けていても、体の全てに対して検査を行っているわけではないからです。

病院での治療は、その病気そのものに着目して治すことが目的です。しかし、けんしんは病気にならないために、いち早く異常を見つけることが目的です。病院で行う早期治療のための検査とは目的が異なります。

だから、自分の体の「今」をくまなく調べるには、けんしんが最も有効です。

体は少しずつ変わるから  
小さな変化に気付くこと

健診を毎年受けることで自分の健康状態の変化に気づき、生活習慣を変え、リスクを軽減させることができます。そして必要であれば医療機関を受診し、現状を維持または改善させることができます。

# けんしんに関心を

令和6年度 集合けんしんは 5月13日から

## 集合けんしんの案内封筒を 対象者に送付します

4月上旬発送

特定健診・後期高齢者健診やがん検診の案内パンフレットの他、受診票やがん検診シールをセットにした【集合けんしんの案内封筒】を対象者に送付します。発送は4月上旬です。

対象者…40歳以上の町国保加入者と後期高齢者医療制度加入者

パンフレットには、各種健(検)診の対象者や料金の他、申込方法や健(検)診を受ける際の注意事項などを詳しく書いています。



自身に必要な内容(情報)を  
しっかりと確認ください

その他いろいろ……



## 詳しいことは、全て封筒の中に。



### 令和6年度 集合けんしん日程表

混雑緩和のため調整をしています。原則、対象地区での受診をお願いします。

実施日	対象地区	実施日	対象地区
5/13 ㊤	12区鶯上・13区鶯下	6/10 ㊤	7区上下西宿・8区前瀬戸宿・9区千原田向地
5/20 ㊤	33区新中野(1~20班)	7/6 ㊤	対象地区なし
5/21 ㊤	33区新中野(21~40班)・14区鶯新田・15区光善寺	7/8 ㊤	34区明野
5/22 ㊤	10区大根村琵琶首・11区谷中蛭沼	7/9 ㊤	20区石打・21区住谷崎
5/24 ㊤	23区水立大黒	7/16 ㊤	22区坪谷・32区開拓
5/27 ㊤	4区前原(1~34班)	7/17 ㊤	レディースデー(男性はご遠慮ください)
5/29 ㊤	4区前原(35~70班)	7/18 ㊤	17区秋妻・19区渋沼
5/30 ㊤	25区馬場大林・26区寺中	7/19 ㊤	16区藤川・18区一本木
5/31 ㊤	27区十三軒・28区店高原	7/24 ㊤	2区前谷東原・6区十三坊塚(1~25班)
6/2 ㊤	対象地区なし	7/25 ㊤	1区下中野・6区十三坊塚(26~57班)
6/3 ㊤	3区横町化楽・5区天王元宿	7/29 ㊤	29区本郷江原・30区古家十軒・31区大谷端宿赤東
6/7 ㊤	24区西ノ根宮内中島		

封筒が届かない人は 役場住民保険課 TEL.47-5020 へ

54.4%  
町民の皆さんが自分の健康状態を知る機会として町が行っている、さまざまなかのけんしん。このうち、邑楽町国民健康保険(以下、町国保)加入者の令和4年度特定健診受診率は54.4%でした。約半数の人が受けていない現状です。

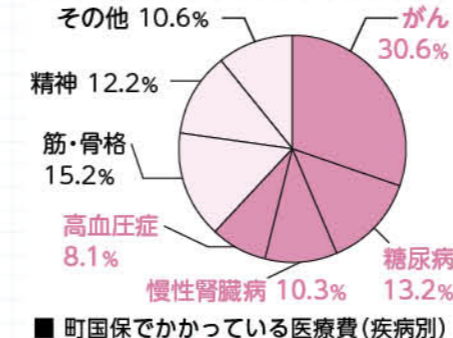
表1はその受診者のうち各項目に該当する結果で人数割合を示しています。いずれも県や国と比べて高い割合です。

■表1 受診結果状況

	邑楽町	群馬県	国
①腹囲が有所見*1の人	36.3%	35.8%	35.0%
②血糖・血圧・脂質が有所見の人	7.3%	6.9%	6.6%
③受診勧奨者未治療者率*2	10.4%	7.1%	6.4%

\*1 有所見とは、医師の診断が異常なし、要精密検査、要治療などのうち、異常なし以外のものを指す。  
\*2 特定健診の結果が医療機関受診が必要であるにもかかわらず、受診していない人の割合。

62.2%  
した健康づくりができていないことが分かりました。次に、医療費から町の健康を見てみま。下の円グラフは、町国保でかかっている医療費です。生活習慣



医療費は抑えることができる  
病に関連した疾患が62.2%を占めています。糖尿病や高血圧症など、いわゆる生活習慣病といわれる病気は、体を感じる症状がほとんどありません。自覚症状として現れるころには取り返しのつかないことも。早いうちから自分の体の状態を知り、気を付けていくことが大切です。生活習慣病を予防した

付き合いたいのには、「病気」「健康」どっち? 「時間が無い」「健診に行くのが面倒」「病気になったら治せばいい」「お金がかかる」「病気が発見されるのが怖い」など、けんしんを受けられない理由としてよく聞かれます。症状が出てから病院に行くと、病気によっては治療に時間や費用がかかったり、場合によっては治らないこともあります。

病気になるってつらい思い、苦しい思いをするのは、誰でしょうか……。それは、まぎれもなく自分自身です。一年に一度は、自分の体の今を知るけんしんを受けましょう。

### 特定保健指導 メタボリックシンドローム

特定健診の結果、「メタボリックシンドロームのリスクがある」と判定された人が対象になる特定保健指導。保健師や管理栄養士の支援を受けながら、生活習慣改善のための計画を立て、食生活や運動指導のアドバイスを受けることができます。

<p><b>メタボのリスクがある人</b></p> <p><b>動機付け支援</b></p> <p>原則1回の面接で、生活習慣改善のための<b>目標と計画</b>を立てます。3カ月以上経過後に、改善状況の確認を行います。</p>	<p><b>メタボのリスクが高い人</b></p> <p><b>積極的支援</b></p> <p>より確実に生活習慣を改善できるように、「<b>腹囲2cm かつ体重2kg減</b>」などの具体的な<b>目標</b>をつくって、3カ月以上の継続サポート。</p>
--	--



初回新規登録で300ポイント をもらって始める最後のチャンスだ！

始める春も

続ける春も

# 集けんしんで 合もらえるポイントも

## 健(検)診ポイント

事業/健(検)診名	pt
健康診査 (特定健診・後期高齢者健診 生活習慣病健診など)	250
胸部レントゲン検診	50
大腸がん検診	50
胃がん検診 (バリウム・内視鏡)	50
前立腺がん検診	50
肝炎ウイルス検査	50
胃がんリスク検診	50
子宮頸がん検診	50
乳がん検診	50
骨粗しょう症検診	50
歯周病検診	50
特定保健指導 (ヘルスワン教室)	250

各種けんしんを受けた日(受診日)を記録するだけでポイントが貯まります。けんしんを受けて結果が届いたら、受けたけんしんの受診日をアプリに記録しましょう。

### 年度内ごとに記録を

年度中に受けた「けんしん」が対象で、当該年度に記録する必要があります。令和5年度に受けた分は令和6年3月31日までに記録することをお忘れなく。

アプリには、健診の結果(数値や評価)を記録することもできます。アプリの使い方をもとめた「おうらてくてくアプリガイド」でご案内しています。保健センター、または町ホームページからどうぞ。



## 健(検)診を受診した日を記録

# おうら てくてくアプリ

1券1円で使うアプリの初回新規登録で、もらえる**300ポイント**プレゼント 令和6年3月25日まで。

# カウントダウン

昨年10月にリリースした「おうらてくてくアプリ」。主に広報おうらでお知らせしてきました(令和5年9月号、同10月号、令和6年1月号)。その初回新規登録の特典を受けられる期限が迫っています。はっきり言って、始めるなら「今」です。

隣の人は、もう始めてる!? てくてくアプリの導入に際しては、運動として始めること(に着目していること)は皆さんもご存じですね。歩くというものは人の体にとって、最も自然な動き。無理なくできる有酸素運動として、高血圧症や動脈硬化といった生活習慣病の予防や体質改善、ストレス解消に効果的です。健康づくりは、てくてくアプリさえあれば良いというだけではありませんが、一つのきっかけにオススメします。てくてくアプリをきっかけにして、家族や友人、職場や地域などの仲間と声をかけて、一緒に楽しみながら健康づくりに取り組みましょう。

てくてくアプリは、スマホで健康づくりの取り組みをポイント化したり体調管理したりできるシステム。貯まったポイントは地域通貨「コハクペイ」に交換できて町内の登録店舗で食事や買い物に使えます。令和6年2月25日時点の登録者は2,136人。

## イベントも 続々登場!

問合せ先

邑楽町健康づくり課  
【邑楽町保健センター】

開所時間

平日(午前8時30分～午後5時15分)

TEL.88-5533

### レッツてくてく!多々良沼

期日 3月20日(祝)・祝  
時間 午前9時30分～午後1時  
会場 多々良沼公園内  
内容 多々良沼公園ロングコースの操作サポート、当日限定スタンプラリー…100pt、健康教室(歩き方やストレッチの指導)…50pt、健康チェック(血管年齢測定、ベジチェック、他)

参加費 無料

申込方法 てくてくアプリに表示されるバナーから申し込む

その他 最新情報の他、中止や変更のお知らせは、てくてくアプリの中で行います

### 早起きは3ポイントの得!

内容 おうらラジオ体操会が毎日実施しているラジオ体操に参加して、1日1回3ポイント  
※ラジオ体操に参加した日ごとに、その場で二次元バーコードを読み取るとポイントを受け取れます。

対象 てくてくアプリ利用者

参加方法 事前申し込み不要。直接会場に行き参加する

期間 4月1日(祝)～毎日

時間 午前6時20分～45分

会場 役場正面駐車場

### 「おはようウォーク」 コラボウォーキングコース

期日 4月28日(祝)  
内容 町体育協会主催の「おはようウォーク」開催に合わせたウォーキングコース…100pt

対象 てくてくアプリ利用者

その他 おはようウォーク(当日午前7時～9時)に参加すると参加賞あり。詳細は本紙16ページ

Point!

アプリのインストール・登録は済ませて来てください。インストール・登録の操作サポートは、平日に保健センターで行っています。

アプリに関する最新情報やイベント情報は、アプリの中(バナーや通知)でお知らせしています。

### アプリ内にも情報満載

てくてくアプリの【バナー】はホーム画面にあるから見つけやすいですね。また、画面右上メニューの【お知らせ】にも情報が載ります。ときどきチェックを。



アプリのことは、まずアプリ

