



健康講座

# 年に一度のからだの点検を!!!～特定健診を受けましょう～

問 健康推進課 国民健康保険係 ☎62-2910（直通）

特定健診は健康寿命の延伸や生活習慣病による医療費の抑制のために、平成20年から実施が義務付けられており、市町村国保の受診率の目標値は60%となっています。高森町の平成30年度の受診率は52.4%で目標には届いていません。

【表1】 特定健診の受診率（H30年度特定健診結果より）

|     | 男性    | 女性    |
|-----|-------|-------|
| 40代 | 37.5% | 40.3% |
| 50代 | 41.5% | 47%   |
| 60代 | 50.9% | 59.4% |
| 70代 | 61.1% | 66.8% |

表1は、平成30年度に、国保に加入されている方の特定健診受診率を、性・年齢別に表したものです。特に働き盛りの40～50代の男性の受診率が低い状況です。

## ■受診者の状況

平成30年度の健診結果より、糖尿病の検査結果が正常範囲内の方は約3割、残りの約7割は「将来糖尿病の発症の可能性がある」「すでに発症」という結果でした。（表2参照）

【表2】

| HbA1c         |         | 全体の割合 | 糖尿病危険度 |
|---------------|---------|-------|--------|
|               |         | H30年度 |        |
| 正常            | 5.5以下   | 26.1% | 無し     |
| 正常高値          | 5.6～5.9 | 43.8% | 低      |
| 糖尿病境界領域       | 6.0～6.4 | 18.9% | 中      |
| 糖尿病（医療機関受診領域） | 6.5以上   | 11.2% | 高      |

## ■生活習慣病の早期発見で医療費の節約を

高森町の国民健康保険の医療費は平成30年度約9億3,000万円でした。

また、介護給付費は約9億円です。高森町の介護になる原因疾患は認知症や脳血管疾患が多く、いずれも高血圧や糖尿病などで血管が傷んだ結果引き起こされます。

特に医療費がかかる病気の中で、予防により医療費を抑えられる病気には脳血管疾患・虚血性心疾患・糖尿病性腎症など動脈硬化から起こる血管内皮障害が挙げられます。しかし、動脈硬化は急に起きるわけではなく、高血圧や糖尿病など生活習慣病のコントロール不良や放置から引き起こされます。

（参考：糖尿病治療ガイド）

糖尿病は、生活習慣を変えることで予防可能です。特に高森町は正常高値の割合が多いのですが、これは、生活習慣の改善で予防可能な段階です。重症化を防ぐ為にも、まずは、特定健診で自分の健康状態を知り、生活習慣を振り返ることが大切です。特に健診未受診者が重症化して医療にかかり、多くの医療費を使う現実があります。そのため、健診を受けて血液データの変化を確認し、必要に応じて生活習慣の改善や治療を開始する・自己判断で治療を中断しないことが重要になります。

国も予防の重要性について注目しており、特定健診の受診率や血液データの改善状況で国が定めた目標値をクリアした市町村には支援金を配布する制度（保険者努力支援制度）を開始しています。まずは特定健診を受けて、自分の体を確認しましょう。

## 新型コロナウイルスに便乗した悪徳商法ご注意！



### ■事例1

新型コロナウイルスの感染拡大に関して、マスクを無料送付するというURL付きのメールがスマホに届いた。

### ■事例2

突然の訪問業者から、新型コロナウイルスの影響で金の相場が上がるから、金を買う権利を申し込むよう勧誘された。

### ■消費者へのアドバイス

- ①心当たりのない送信元からのメールには絶対アクセスしない。アクセスするとフィッシングサイトに誘導されたり、不正なアプリがインストールされたり、個人情報盗まれりする可能性がある。
- ②新型コロナウイルスの影響を口実にした投資話には耳を貸さない。

不安やトラブルが生じたら

問 消費者生活相談室  
☎62-1111（内線167）

## 国民年金の納付について



### ●国民年金は納付期限までに納めましょう

令和2年4月分から令和3年3月分までの国民年金保険料は、月額16,540円です。

期限までに納められなかった方には、日本年金機構より電話・文書・訪問等による早期納入の案内を行います。

未納のまま放置されると延滞金が課せられ、更には納付義務者の財産が差し押さえられる場合がありますので、早めの納付をお願いします。

### ●年金を受給している方が所在不明になったときは届けが必要

年金を受給している方の所在が1年以上明かでないときは、その世帯の世帯員の方が速やかにお近くの年金事務所で所在を確認し、受給権者の所在が不明な場合は、年金の支払いが一時停止され、所在が明らかになったときは年金のお受け取りを再開するための手続きが必要となります。

問 熊本東年金事務所  
☎096-367-2503  
ねんきんダイヤル  
☎0570-05-1165

※ お問い合わせの際は基礎年金番号が分かるものをご用意ください。