

重症になる前に

発見・生活改善・治療で

医療費削減

6月から健診が始まります。健診を受けず身体の変化を見逃していませんか？病院にかかり、高額な医療費を支払っている人が増え続けています。多久市の健診や保健指導を活用して、重症になる前に対処しましょう。

特定健診と特定保健指導の利用を

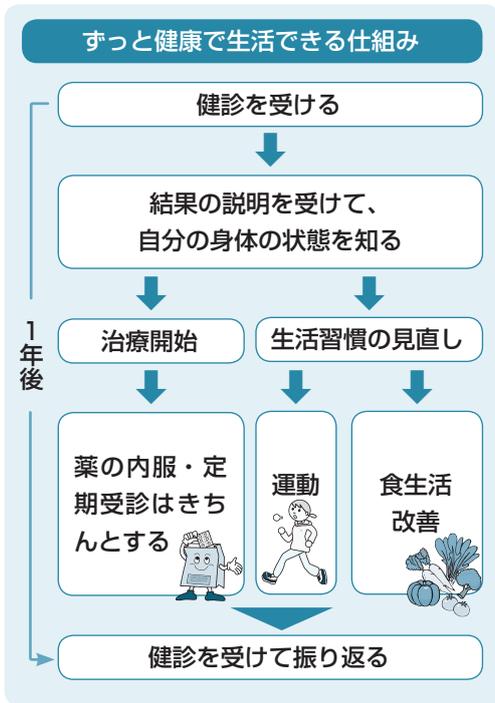
40〜74歳までの医療保険加入者を対象に、生活習慣病の発症を未然に防ぐため、その該当者や予備軍を発見する「特定健診」、対象者に要因となつている生活の改善を指導する「特定保健指導」を行っています。

多久市の課題は高血圧

過去の健診の結果、血圧が高くても自覚症状がないことで、対処せず過ごしている方が多いと判明しました。何も対処せずに放置すると、血管が傷ついたりして、動脈硬化や動脈瘤などを起こしやすくなります。また、脳卒中

とに担当の保健師・看護師が健診や指導を行っています。これらを上手に活用し、健康づくりに役立ててください。

※20〜40歳未満の方には、一般健診を行っています。



最大の危険因子は高血圧です。測るたびに変わる血圧の仕組みを知り、治療や生活改善を行って健康な身体の状態を維持することが大切です。

■改善のポイント

- ・血圧が高めと言われた方  
血圧は食事や運動等の状況によって変わるため、1回の測定では高血圧かわからないことがあります。家庭でも血圧測定をして、血圧の管理を行いましょう。また、医療機関で受診して、必要な治療を受けてください。
- ・治療中でも血圧が高い方  
薬の内服は正しく行い、食事も減塩等を意識して、工夫しましょう。

	高血圧治療中 (718人)	高血圧治療なし (1,316人)
正常血圧 (130未満/85未満)	283人 (39.4%)	843人 (64.1%)
正常高値 (130〜139/85〜89)	179人 (24.9%)	216人 (16.4%)
I度高血圧 (140〜159/90〜99)	203人 (28.3%)	210人 (16.0%)
II度高血圧 (160〜179/100〜109)	47人 (6.5%)	33人 (2.5%)
III度高血圧 (180以上/110以上)	6人 (0.8%)	14人 (1.1%)

(平成24年度の健診結果より)

特定保健指導を受けている住民さんの声

特定健診・保健指導を受けて現状維持できています！



佐山 光芳さん  
(南多久町)

平成20年の特定健診で糖尿病を指摘されました。自覚症状は全くありませんでしたが、早く治療をはじめることができました。

病院で血液検査もしていますが、毎年の健診は必要だと思います。主治医からの説明に加え、保健師さんから身体のことや食べ方のアドバイスをもらえて、現状維持ができています。どうも無いと思っている人にも健診を受けてもらいたいです。

東多久町担当



百武佐知子 林田真智子