



☎ 健康保険課国保年金係 ☎ 0240(34)0242

浪江町の 特定健診 受診率発表!

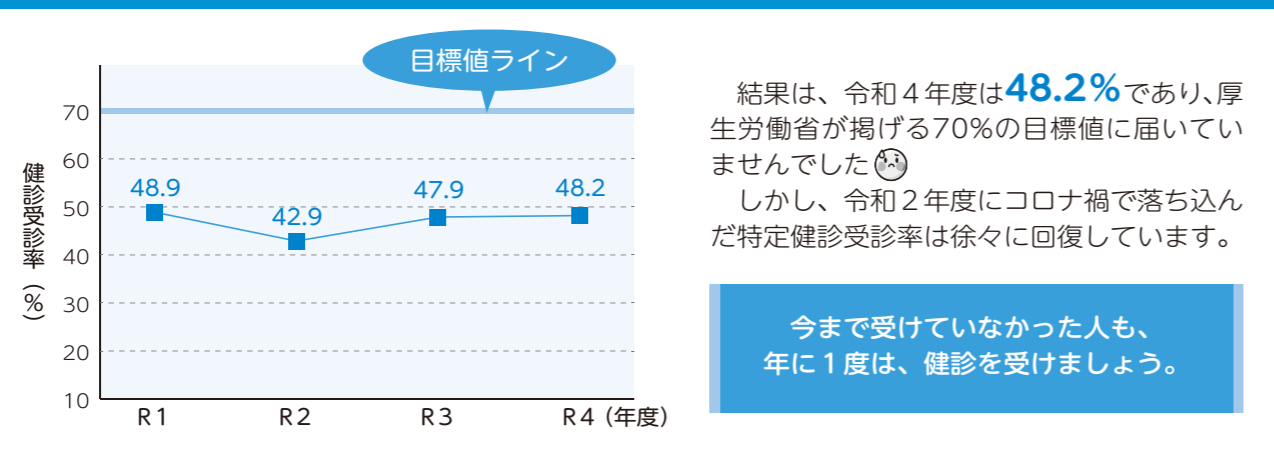


玉ねぎ先生

厚生労働省は、特定健診受診率の目標値を**70%以上**としています。特定健診の受診は、生活習慣病の予防や自覚症状のない病気の早期発見につながるため、浪江町では毎年特定健診の案内を送付し、受診を推奨しています。

この度、令和4年度（前年度分）の浪江町の特定健診受診率が確定しましたが、浪江町は厚生労働省が掲げる目標値の70%以上を達成できたでしょうか？できなかったでしょうか？

結果発表



結果は、令和4年度は**48.2%**であり、厚生労働省が掲げる70%の目標値に届いていませんでした 😞
しかし、令和2年度にコロナ禍で落ち込んだ特定健診受診率は徐々に回復しています。

今まで受けていなかった人も、年に1度は、健診を受けましょう。



個人で受けた人間ドックや医療機関受診時の検査値などの 情報提供のお願い（みなし健診）

個人で人間ドックや治療のため定期的に医療機関を受診されている人も特定健診の対象となりますが、改めて町の特定健診を受診しなくても、下記の必要な検査項目の結果があり、町に情報提供していただくことで、特定健診を受けたとみなすことができます。これを『みなし健診』といいます。

情報提供していただきました検査結果は、今後の保健事業などに活用いたします。

対象となる人

- ①から③すべてに該当する人
- ①令和5年度末の年齢が40歳から74歳の浪江町国民健康保険加入者
- ②令和5年度、町の特定健診を受診していない人
- ③右にある特定健診と同じ項目の検査を受けた人

特定健診の項目

- ・身長／体重／腹囲／血圧（自己申告可）
- ・血糖：HbA1c（空腹時血糖もしくは随時血糖でも可）
- ・脂質：中性脂肪、HDLコレステロール、LDLコレステロール
- ・肝機能：AST、ALT、γ-GT
- ・尿検査：尿糖、尿蛋白



提供方法

ご提供いただける場合は、国保年金係までお電話にてお申込みください。町から必要書類と返信用封筒などを郵送します。なお、後日確認のためご連絡する場合がありますので、ご了承ください。

保健 だより

☎ 健康保険課健康係 ☎ 0240(34)0249

インフルエンザに 注意しましょう

毎年、秋から冬にかけての期間は、インフルエンザの流行シーズンです。

インフルエンザは高熱や関節の痛みなどを伴い、人によっては重症化する恐れもあります。

流行を防ぐためには、原因となるウイルスを体内に侵入させないことや周囲にうつさないようにすることが重要です。

インフルエンザの感染を広げないために、一人ひとりが「かからない」「うつさない」対策を実践しましょう。

自分でできる予防対策

■外出後はこまめに丁寧な手洗い・うがい

石けんなどを使ってしっかりと手洗い、きれいなタオルなどで十分にふき取りましょう。

アルコール消毒も効果的です。

うがいも忘れずにしましょう。

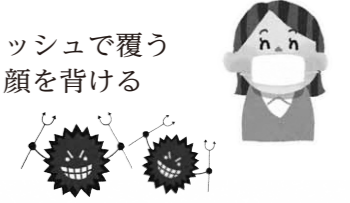
■十分な栄養と睡眠

栄養と睡眠を十分にとり、抵抗力を高めておきましょう。



咳やくしゃみがあるときは、「咳エチケット」を守りましょう

- ・マスクをする
- ・口と鼻をティッシュで覆う
- ・周りの人から顔を背ける



「歯と口から始める健康づくり」・シリーズ8・

歯周病は怖い!

○歯を失う最大原因!

歯周病は、歯と歯ぐきの間にとまったプラーク（白いネバネバした塊）にすみつく「歯周病菌」によっておこる感染症です。歯ぐきに炎症を起こし、30代以上の3人に2人が歯周病だといわれています。

歯を失うと、噛む機能の低下、口元や顔の形の変化で発音がしにくくなり、会話に支障が出たりします。

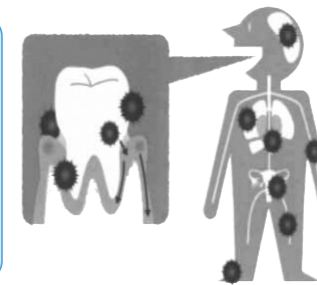
○歯周病が全身におよぼす怖い影響!

歯周病菌は歯ぐきで炎症を起こすだけでなく、歯ぐきの血管から血流にのって全身に感染します。

《糖尿病の合併症》

糖尿病と歯周病は、強い因果関係が示されています。

歯周病の毒素が血糖値を下げるホルモンの働きを邪魔します。



《こんな病気にも関係します》

脳卒中・認知症・心臓病・肝臓病・腎臓病

自覚症状のない歯周病 セルフチェックで早期発見!

簡易チェックリストで定期的にセルフチェックしましょう。

1つでもチェックが入ったら要注意! 歯医者さんへ相談してください。

- ✓ 朝起きたとき、口の中がネバネバする。
- ✓ 歯磨きすると、歯ぐきから出血する。
- ✓ 歯と歯の間に食べ物がはさまりやすい。
- ✓ 歯ぐきのはれて、赤黒い。
- ✓ 冷たいものが染みる。
- ✓ 歯ぐきを押しすと血や膿が出る。
- ✓ 歯がグラグラする。
- ✓ 口臭が気になる。

