

～今なら間にあう! 3月までの健診～

Health is not built in a day

がんや糖尿病といった生活習慣病の共通点は「自覚症状がない」という点です。知らず知らずのうちに病状が進行し、気がついたときには後戻りできない状態になっている。そんな生活習慣病に対抗する最も有効な方法が定期的な健診です。

今回は那覇市が実施している健診(検診)制度も紹介しながら、まだ受診していない方にぜひ受診して頂きたいと思います。

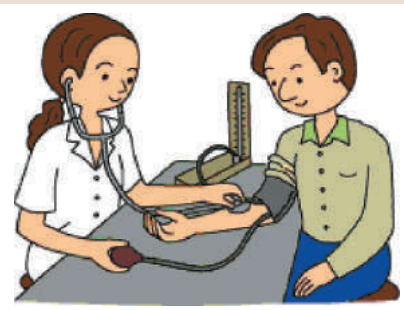
健診は誰のため? 健康な人のためです!

健診を受けていない人に理由を聞いたときに、少なからず聞こえるのが「今、どこも悪いところがないから」という答えです。

「病院は体が不調なときにお世話になるもの」というように考えている方も多く、「健康なときは病院にはいかない」、つまり「健診にもいかない」というように考えがちなのかもしれません。

でも、病気のとときに受けるのは「治療」であって、「健診」は健康と考えるときにこそ受けるものです。

特に、自分ではわからない病気の早期発見のための健診は、車でいえば事故や故障を防ぐ定期点検のようなものです。「健康だからこそ健診を受ける」「健診は、健康な人のためのもの」のように考えましょう。



健診のメリットとデメリット

年に一度の健診でさえ受診しないというのは問題ですが、逆に頻繁に健診を受けるというのもあまりすすめられません。健診は採尿や採血のように比較的体に負担の軽い方法から、放射線撮影や細胞採取などあまり頻繁に受けるべきではない方法まで様々です。さらに、感度のいい検診は心配する必要がある異常も見つけてしまうことがあります。念のため精密検査や治療をおこなうことになるためいわゆる「過剰診断」につながるおそれもあります。

このような本人の体への負担の他に、社会的な負担(公費負担)もあります。補助制度がある健診には補助の回数が制限されていますが、それは社会的負担が大きくなりすぎないようにするためです。

このように健診には、病気を発見するというメリットと、本人の体や社会への負担というデメリットの側面があります。特定健診やがん検診が一年に1回、子宮がんや乳がんは二年に1回の間隔となっているのは、このバランスに留意されているためです。また、公費負担の対象が胃・肺・大腸・子宮・乳がんとされているのも、日本人の多くがかかるといわれるがんの種類などにもとづいて、がんによる日本人の死亡率の低減に効果があるものが優先的に選定されているからです。

定期的な健診に勝るものはなし!

例えば、がんを発見するための検査には、内視鏡やCT検査、腫瘍マーカーやウイルス検査など、様々な検査方法があります。これらの方法の多くは自治体による検診では標準とされていませんが、検診よりも優れた検査方法だと考える方もいるかもしれません。

たしかにこれらの検査方法は、特定の病気であるかどうかを確定する力に優れているという面もありますが、それでもどうしてもない壁があります。それは、「病気になっていないと発見できない」という点です。

いくら優れた検査方法であっても、数年に一度しか受けられないようでは、検診を受けた後に病気になり、進行していくかもしれません。しかし、これらの検査を毎年受けることは、費用や体への負担などから考えて誰もができません。

ありません。

健診で最も重要なのは、病気になったらすぐに発見できるように定期的に受診することです。最初から大がかりな検査方法を選ぶのではなく、簡易な検査でも定期的に受けておく。これに勝る検査方法は無いといえます。

受診はお早めに

生活習慣病といわれる糖尿病や肝疾患、そして、がんなどは、現代の日本人の主要な死亡原因であり、中でも糖尿病などは沖縄県民が日本で最悪の水準にあることをこれまでもお伝えしてきました。つまり、沖縄県民ほど健康診断を必要としている国民はいないともいえるのです。

市が実施する健診の多くは年度単位で実施されるようになりました。24年度の健診は3月まで受診することができます。ただし、期間の終わりに近づくと希望者が集中し、予約が取れずに受診ができなかったという方もおられます。これからの受診を考えている方は、お早めに予約を申し込むようにしましょう。

○那覇市による健診制度

※職場や加入する保険に健診の機会がない方のための制度です。

健診・検診	内容	対象年齢	料金
基本的な健診 (特定健診など)	問診、血液検査、尿検査など	20歳以上の国保加入者	無料
		40歳以上で健診の機会のない方(生活保護受給者など)	
胃がん	問診、バリウム検査(胃カメラも可)	40歳以上の市民	国保の方などは無料(胃カメラの場合は追加料金は有料)、それ以外は一部負担
肺がん・結核	問診、胸部レントゲンなど		
大腸がん	問診、検便検査		
乳がん	問診、視触診	30歳以上の女性	国保の方は無料、それ以外は一部負担
		40歳以上の女性	
乳がん (無料クーポン対象者)	問診、視触診、マンモグラフィ(エコー可)	来る3月31日までに41・46・51・56・61歳になった女性	無料
子宮がん	問診、細胞診(頸部の検査)	20歳以上の女性	国保の方は無料、それ以外は一部負担
子宮がん (無料クーポン対象者)		来る3月31日までに21・26・31・36・41歳になる女性	
B型・C型肝炎	問診、肝炎ウイルス検査	40歳以上の市民でこれまで受けたことがない方	国保の方は無料、それ以外は一部負担
B型・C型肝炎 (無料健診対象者)		来る3月31日までに40・45・50・55・60歳になる方で、これまで受けたことがない方	
歯周疾患検診	歯の検査、口臭、歯周ポケットなど口の中の健康診断	来る3月31日までに40・50・60・70歳になる方	国保の方は無料、それ以外は一部負担

○市が実施するこれらの健診の他に、職場や加入の健康保険(社会保険など)が実施する健診制度もあります。それらを利用できる場合は、そちらを優先してください。

○無料の対象者や国保加入者、過去2年間に健診を受けた人などには市役所から通知が届きます。それ以外の方も対象年齢であれば利用ができますので、市役所にお申し込みください。

○特定健診の申し込み: 特定健診課 862-0564

○がん検診の申し込み: 健康推進課 862-9016

お問い合わせ 健康推進課 ☎862-9016



就職率 95% 以上

【過去5年間実績】

試験日程	募集期間	2013年 1月16日(水)～1月30日(水)
	試験日	2013年2月7日(木)

専門課程(高卒対象)定員

生産技術科 20名	住居環境科 20名
電子情報技術科 30名	物流情報科 20名
電気エネルギー制御科 20名	ホテルビジネス科 20名

独立行政法人 高齢・障害・求職者雇用支援機構
沖縄職業能力開発大学校
〒904-2141 沖縄県沖縄市池原 2994-2 TEL.098-934-6282 FAX.098-934-6287
<http://www3.jeed.or.jp/okinawa/college/>

飲酒運転は犯罪です。飲んだら乗るな!乗るなら飲むな!を徹底しましょう。(市民生活安全課 ☎862-9955)