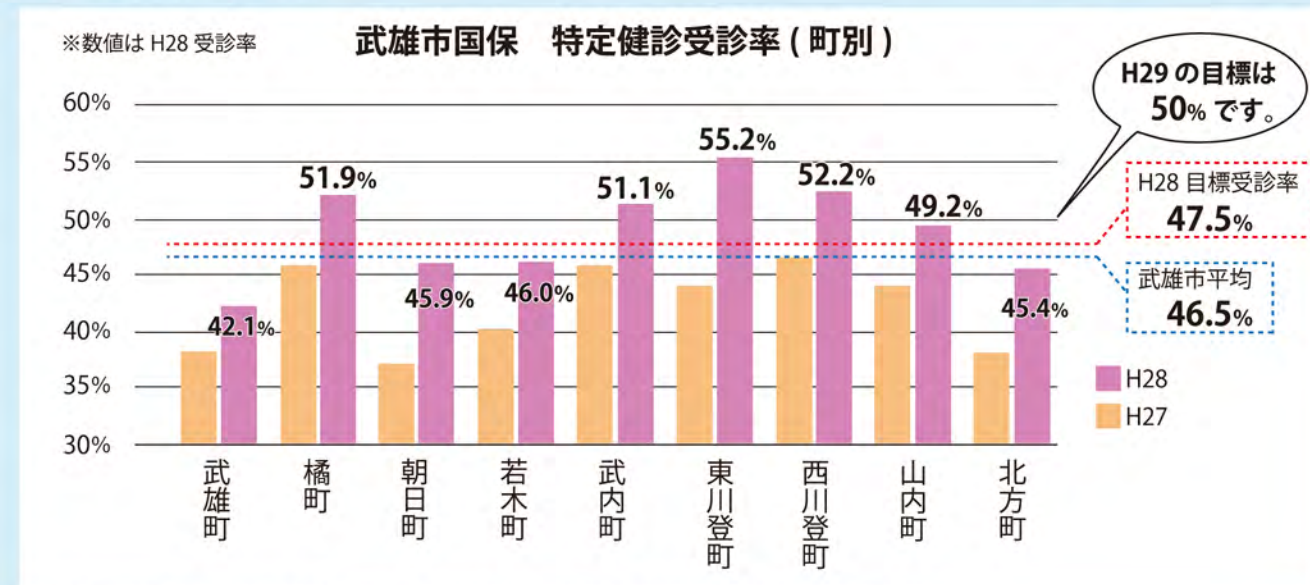


4 特定健診受診率が、前年度より “5.9% UP↑”

昨年に比べ、全町とも特定健診受診率(武雄市国保)がアップしています。その中でも、橘町・武内町・東川登町・西川登町・山内町の5町は、平成28年度目標受診率47.5%を達成しました。



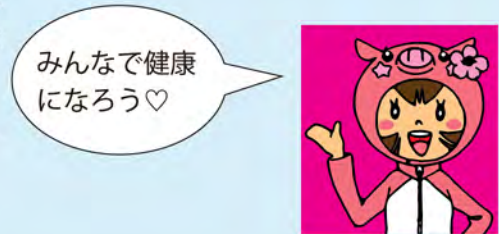
健診を受けて重症化を防ぐ事は、医療費の増大を抑える事になります。また、特定健診受診率が高くなれば、国からの交付金をより多くもらう事ができ、国民健康保険料の引き上げ抑制にもつながります。

がん検診も合わせて受けましょう!

健診日程については、5月に配布しました“健康のお知らせ”をご確認ください。また、がん検診も同日日程で行います。早期発見のために定期的ながん検診を受けましょう。

5 健診を受けて「たけお健康ポイント」“100pt ゲット”

「健康で長生き」をテーマに、健診の受診や地域行事等への参加、自分で決めた毎日の取り組みなどを実践する事でポイントを貯める制度です。特定健診をはじめ、がん検診、わかもん健診、人間ドックなどを受診すると、100ポイントゲットできます。ぜひご参加ください。



健康ポイント 500pt → 図書カード (500円) または QUO カード (500円) または 楼門朝市商品券 (1,000円) と交換できます!

【お問い合わせ先】健康課 ☎0954-23-9135、23-9131

2 血糖が高い人は “血管が傷んでいる!?”

糖は、生きていく上で大事なエネルギー源ですが、必要以上に多いと血管の壁を傷つける事が分かってきました。砂糖は水と合わさるとベタベタしますよね。血管の中でも同じようなことが起こります。



とくに、細い血管は傷みやすく、“糖尿病の3大合併症”の危険性が高くなります。

糖尿病の3大合併症

し 神経障害 手足のしびれ 壊疽(えそ)	め 網膜症 目がかすむ 失明	じ 腎症 毒素がたまる 透析が必要
-----------------------------------	-----------------------------	--------------------------------

しっかりと、血糖をコントロールしていけば、この3大合併症は予防する事ができます。

3 血糖を見る項目 “HbA1c(ヘモグロビン・エーワンシー)”

HbA1cとは、過去1~2か月間の血糖の状態が分かる検査です。ちなみに、直前の食事に左右されませんので、「今日は健診だから」と食事を控えても、HbA1c値は下がりにません。血糖は高くても自覚症状はありません。健診の血液検査を受け、自分の値を知る事が大切です。あなたのHbA1cは、どこにあてはまるでしょうか?

HbA1cの値	区分
5.5%以下	正常域
5.6-6.4%	境界域(時々血糖値が高めの人)
6.5%以上	糖尿病域(糖尿病の可能性のある人)
7.0%以上	糖尿病の合併症の危険がある人

HbA1cが高い方は、ぜひ健康課保健係へ! 保健師・管理栄養士がご相談をお受けします。



武雄市国保の特定健診にはHbA1cの検査が含まれています。

特定健診を受ける事で、糖尿病になりやすいのかはもちろん、人工透析や心筋梗塞などになる危険性も知る事ができます。