

最期まで

問 保険医療課 ☎56-0618

健康でイキイキと暮らすために

健診で指摘されていること、たいしたことないとそのままにいませんか？

ホントにあった話



健診で指摘されているけど…



症状ないし、病院に行くほどでは…



5年後
じわじわ悪化して、**脳出血で大手術!**

とりかえしがつかなくなる前に、まずは自分の健康に目を向けてみましょう。

健康への4か条



- 1 毎年の健診で自分のカラダを知る!
- 2 健診で見つけた病気の芽はかかりつけ医に診てもらい生活習慣を見直す!
- 3 お薬手帳はひとり1冊。必ず持って行く!
- 4 専門医の受診が必要ないか、かかりつけ医に相談してみる!*

*かかりつけ医に相談する時に糖尿病や腎臓病が気になる人は、下のカードを見せて相談してみましょう。



糖尿病の専門医への相談基準

- 血糖コントロールが不良な場合
- 1型糖尿病が疑われる場合
- 治療薬の調整が必要な場合
- 食事・運動療法が十分に指導できない場合
- 慢性合併症(神経障害など)が疑われる場合
- 高血糖・脱水がありケトアシドーシスが疑われる場合



慢性腎臓病の専門医への相談基準

- 下記のいずれかが持続する場合
- ◆ eGFRによる基準
 - 40歳以上: eGFR45ml/分/1.73m² 未満
 - 40歳未満: eGFR60ml/分/1.73m² 未満
 - ◆ タンパク尿による基準
 - 尿タンパク2+以上

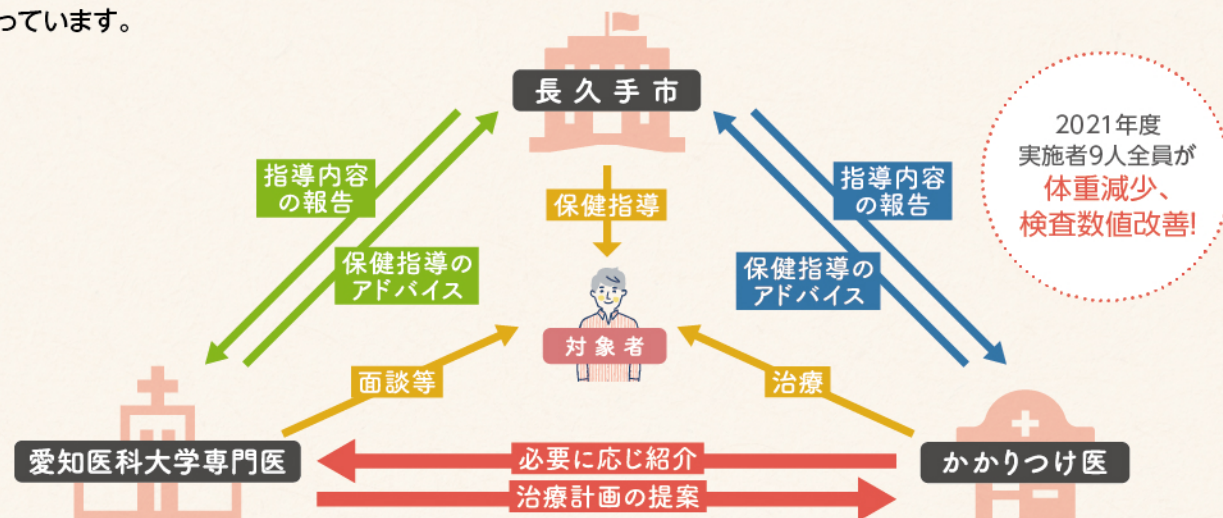
※基準に当てはまる人すべてが、専門医の治療が必要となるわけではありませんので、かかりつけ医に相談してみてください。

2021年度
健診受診率
県内市町**1位!**

長久手市国民健康保険では、健康課題を分析して、さまざまな保健事業に取り組んでいます。

★ 地域医療連携で健康な生活習慣づくり

重症化リスクの高い人には、地域の医療機関と連携して、生活習慣、食生活や薬の飲み方などについてアドバイスを行っています。



★ 楽しく健康づくり PepUp

長久手市国民健康保険加入者を対象に健康アプリ(Pep Up)を導入しています。

※Pep Upの利用には、市で発行するIDが必要です。2022年5月以降に加入した人のIDは、2023年6月頃に通知予定です。



“ イベントに参加する

体重測定チャレンジ、歩数チャレンジなどを開催。ポイントがたまります。

“ 健診結果をみる

健診結果から健康年齢を測定します。実年齢より若い…それとも?



2023年1月現在
680人
登録中

“ 健康記事を読む

運動、食事など日常に役立つ記事を日々更新!

column

知っていましたか?お薬手帳がないと…

医師があなたのために処方した薬が、他の病院で受けている治療に悪影響を及ぼすかもしれません。

6剤以上飲んでいると副作用を起こす人が増えるというデータがあります

2021年度 長久手市国民健康保険加入者(約8,700人)の状況

- 6剤以上の内服薬を飲んでいる…1,200人
- 同じ薬や同じ効能の薬を飲んでいる…325人
- 他の病気の治療に悪影響を及ぼすかもしれない薬を飲んでいる…485人

*マイナ保険証で受診して、情報連携の同意をすると、今までに使った薬の情報を医師や薬剤師と共有できます!

今回は国民健康保険の取り組みを紹介しましたが、その他の健康保険組合でもみなさんの健康のためにやっている取り組みがあります。気になった人は、ご自身が加入している健康保険組合にお問い合わせください。

これからは、加入している保険証の種類や年齢にかかわらず、みなさんが元気に過ごせるように、保健師が本市の健康課題を見つけ、健康推進課や長寿課などの関係課と連携して、健康づくり事業に取り組めます。