

健診後、食生活を変えて3kgの減量成功

以前務めていた会社を辞めて起業したこともあり、なかなかこういった健診を受ける機会もなかったのですが、昨年の夏に近隣で実施されたこともあり、初めて特定健診を受けました。健診は密を避けてスムーズに受診できましたし、何より健診後のアフターフォローの大切さを知り、保健師の方と減量目標も立てました。食生活の見直しを図り、好きな白米を減らし、野菜中心の生活を心掛けたところ、半年で3kgの減量に成功。時折あった頭痛もなくなり、体の調子もいいので、これからもこの状況を維持できるよう頑張りたいです。

▲海道町にお住まいの
やました ひさと
山下 久人 さん



健診は予約制だから 受付から終了まで40分

健診では待ち時間もなくスムーズに受診できる環境を整えました。コロナ対策も行っています。

01 予約を入れましょう。
都合の良い会場や病院を選べます。

02 健診を受けましょう。
集団健診は40分ほどで終わります。病院健診では都合の良い日時で受診できます。

03 結果を確認しましょう。
必ず結果を確認し、必要に応じて病院を受診しましょう。



▲集団健診の様子



▲消毒などコロナ対策も万全

受診控えは危険です！自分の健康のために

始めよう 特定健診

近年、40歳以上の男性の2人に1人、女性の5人に1人が生活習慣病のリスクであるメタボリックシンドロームとその予備群に該当すると言われ、生活習慣病のリスクは高まっています。将来に向けた自身の健康のため、健診受診の一步を踏み出しましょう。

☎市健康保険課(特定健診) ☎0994-35-1014

市保健相談センター(一般・がん検診) ☎0994-41-2110

特定健診の受診者は未受診者に比べて医療費が6分の1

健診を受けている人と受けていない人との直近の生活習慣病医療費を比べたところ、本市では健診を受けている人が医療費を6分の1に抑えられているという結果が出ています。また、症状が見えていないだけで少しずつ重症化が進み、70歳以降に急激に医療費が増加するというケースもあります。医療費がそれほどかからない若いうちから健診を毎年受診して、生活習慣を改善しながら健康増進を図ることが大切です。

▶令和3年度の生活習慣病等に関する1人当たりの医療費

	鹿屋市	鹿児島県	全国
健診受診者	2,261 円	3,004 円	1,726 円
健診未受診者	13,553 円	14,616 円	13,994 円

出典：国保データベースシステム(KDBシステム)



健康診査・がん検診を予約して受診しましょう!!

希望する受診日と受付時間を選んで対応する予約先に電話等で予約してください。なお、事前の予約がないと受診できませんのでお気を付けください。※電話予約受付は平日の9:00-15:00

●受付時間 ①7:00 ②7:30 ③8:00 ④8:30 ⑤9:00 ⑥9:30 ⑦10:00 ⑧10:30

●定員 各時間／15人

●実施する健(検)診 健康診査、肺がん、胃がん、大腸がん、腹部超音波、前立腺がん、骨粗しょう症

実施日	会場	予約期間	予約先
7/7(木)・8(金)	串良平和アリーナ	6/6(月)～6/17(金)	鹿児島厚生連病院 健康管理センター (☎ 099-230-0305)
7/9(土)・10(日)		6/7(火)～6/17(金)	
7/11(月)～13(水)		6/8(水)～6/17(金)	
7/28(木)・29(金)	市保健相談センター	6/7(火)～6/17(金)	日本健康倶楽部 (☎ 099-273-5591)
7/30(土)・31(日)		6/8(水)～6/17(金)	
8/7(日)・8(月)	輝北コミュニティセンター	6/20(月)～7/1(金)	鹿児島厚生連病院 健康管理センター (☎ 099-230-0305)
8/9(火)	高尾校区公民館	6/21(火)～7/1(金)	
8/10(水)	市成校区公民館	6/21(火)～7/1(金)	

悪化してからでは手遅れになることも
現在健診の受診率が上がらないことが全国でも問題になっています。仕事や普段の生活に追われて受診を控えている方が多いと思われるのが、実際に症状が出て悪くなっているのは治療が困難になり、自分自身が病気に長年悩まされてしまうケースも少なくありません。

早期発見のため定期的な健診を心掛けましょう
大隅半島は糖尿病の方が多いと感じています。糖尿病は、自覚症状がなくても見えないところで病状が進行することが恐ろしい病気で、神経や目や腎臓などに様々な障害を起こす3大合併症のリスクを高めてしまっています。1人でも多くの市民の皆さんが健康でいられるよう、地域ぐるみの啓蒙活動などを進め、健診受診と病気の早期発見の重要性を伝えていきたいです。

特定健診は国が受診を義務化したものです
特定健診は国の法律によって、医療保険者が40歳以上の加入者を対象に実施することが義務付けられた健診です。被保険者が健診を受診することを強制はできませんが、病気の早期発見のため定期的な受診が望ましいです。

で、本人にも危機感があつたのでしよう。もし、「これくらい大丈夫だろう」という気持ちで放置していたら、最悪糖尿病とその合併症による失明の危険性があつたため、早期に発見できて本当に良かったと思います。

▶医療法人青仁会
池田病院
池田 大輔 院長

病気が悪化してからの治療は困難。早期発見のための健診を