

データで見る！相馬市民の健康

～特定健康診査などを受診しましょう！～

市は、市民の皆さんの健康のため、国保特定健診結果から生活習慣や健康状態などを分析しています。市民の健康に関するデータを紹介しますので、健診を受けて、この機会に生活習慣を見直してみませんか。

●問い合わせ先 ▽健診に関する
こと＝保険年金課（☎ 37-2140）

▽健診と合わせて受診できる検査＝
保健センター（☎ 35-4477）

亡くなった市民の健康状況

（出典：国保データベースシステム令和4年度累計）

亡くなった市民の死因割合を見ると、生活習慣病に起因する疾患が全国平均より高くなっています。

糖尿病においては全国平均の約2倍です。がんで亡くなるより先に、心臓病や脳疾患、糖尿病で亡くなる方が多い傾向です。

●主な死因割合

	がん	心臓病	脳疾患	糖尿病
相馬市	45.1%	28.4%	14.6%	3.4%
全国	50.6%	27.5%	13.8%	1.9%

※国保加入者以外も含む。

平均余命・健康
寿命に影響！



	平均余命		健康寿命 (平均自立期間・ 要介護2以上)	
	男	女	男	女
相馬市	79.0	86.1	77.3	82.5
全国	81.7	87.8	80.1	84.4

※国保加入者以外も含む。

市民の生活習慣

（出典：国保データベースシステム令和4年度累計）

運動に関する生活習慣では、「20歳時の体重から10キログラム以上増加」、「1回30分以上の運動習慣なし」、「1日1時間以上の身体活動なし」が全国平均を上回りました。喫煙や適量以上の飲酒、運動習慣がない方は、血管ダメージの蓄積・動脈硬化の進行の恐れがあります。

●喫煙、飲酒、運動に関する生活習慣

	喫煙	飲酒 (1合/日以上)	20歳時の体重から 10キログラム以上増加	1回30分以上の運動 習慣なし	1日1時間以上 の身体活動なし
相馬市	15.3%	52.8%	37.3%	64.6%	56.4%
全国	13.8%	35.9%	35.0%	60.4%	48.0%

運動の習慣は、動脈硬化の予防に効果あり！運動習慣が少ない方の血管が心配です！

●異常値のある人の割合

	メタボ該当	肥満のない 高血糖	血圧	血圧+血糖 +脂質
相馬市	25.2%	11.2%	9.4%	8.2%
全国	20.3%	9.0%	7.9%	6.6%

太っていてもいなくても、
高血糖と高血圧は、血管
ダメージが大きいです！

異常値の詳細内容は
こちら



心筋梗塞や狭心症、脳卒中、腎不全などを引き起こす大きな原因の一つは肥満、高血圧、高血糖、高脂血症などの生活習慣病です。気付かないうちに血管や細胞にダメージが蓄積し、重大な病気を発症し手遅れになることもあります。そのため、早期発見・早期治療がとても大切です。合わせて、食事や運動の習慣を見直すことも重要です。**まずは健診を受け、自分の身体の状態を知り、恐れずに向き合うことが大切です。**健診の受診後は、保健師や栄養士のアドバイスを聞ける「特定保健指導（無料）」も利用ください！

あなたの健康寿命を延ばすため、年に1度は必ず受診を！

特定健康診査などの実施予定は次のとおりです。

●健診対象者など 右表のとおり

●留意事項

▽対象の方には、受診券などの必要書類を9月1日に郵送します。
▽健診は**9月21日(木)～10月26日(木)**の期間、行政区ごとに日程や場所を指定して実施しますが、都合に合わせて、ほかの地区の日程でも受診できます。
※日程は受診券の封筒裏面またはホームページを確認ください。

ホームページはこちら



▽健診当日は、整理番号札を配布します。なお、時間内での健診可能人数に達した場合、ほかの日程を案内することがありますので、了承ください。

※協会けんぽの被扶養者の方も健診を受診できます。詳細はこちら。



●健診

		特定健康診査	後期高齢者健康診査
対象年齢	40～64歳	○	—
	65～74歳	○	—
	75歳以上	—	○
対象条件		市国民健康保険加入者 ※年度末までに40歳に到達する人を含む。 ※国保人間ドック受診予定者を除く。	後期高齢者医療保険加入者 ※65歳以上の後期高齢者医療保険対象者も含む。
自己負担金		1,000円 (70歳以上の方は無料)	無料
健診・検査内容		▽問診▽身体測定▽血圧測定▽尿検査▽血液検査▽診察▽心電図検査▽眼底検査	▽問診▽身体測定▽血圧測定▽尿検査▽血液検査▽診察▽心電図検査▽眼底検査
申し込み方法		申し込み不要	事前に市役所1階保険年金課に申し込みください。 ※申し込みをしていない方も、当日保険証を持参すると受診できます。

※市国民健康保険、後期高齢者医療保険以外の保険に加入している方の健診は、加入している各保険者に問い合わせください。

●健診と合わせて受診できる検査

		骨密度検査	運動機能検査	肝炎ウイルス検査	前立腺がん検査	胸部検診(結核・肺がん検診)	大腸がん検診	肺がん喀痰検診
対象年齢	40～64歳	▽40歳～70歳で5歳刻みの年齢に達する女性▽75歳以上の女性	—	40歳～70歳で5歳刻みの年齢の方	○	○	○	○
	65～74歳		○		○	○	○	○
	75歳以上		○		○	○	○	○
対象条件		健診を受ける女性 ※対象の方には問診票を送付します。	健診を受ける方 ※対象の方には問診票を送付します。	健診を受ける方でこれまでに肝炎検診を受けたことのない方 ※対象の方には問診票を送付します。	健診を受ける男性	▽肺がん検診＝40歳以上の方 ▽結核検診＝65歳以上の方	事前申し込みした方 ※容器を送付します。	日常的に痰の出やすい方
自己負担金		無料	無料	無料	2,200円	無料	400円(70歳以上の方は無料)	700円(70歳以上の方は無料)
健診・検査内容		かかとの超音波検査	▽握力▽開眼片足立ち▽3メートルターンアップゴー	血液検査(B型・C型)	血液検査	胸部レントゲン撮影	便潜血反応検査(2日法)	喀痰採取検査
申し込み方法		健診会場で申し込み	健診会場で申し込み	健診会場で申し込み	健診会場で申し込み	保健センターに事前申し込み	保健センターに事前申し込み	健診会場で申し込み ※会場で容器を受け取り、後日提出(料金は提出時に支払い)。

※胸部検診(結核・肺がん検診)、大腸がん検診、肺がん喀痰検診以外の検査・検診は、健診を受けない方の受診はできません。