

# 元気のひきだし

新年度を迎え、環境が変わったり、新しいことがはじまる方も多いのではないのでしょうか？

健康保険課でも4月から健診が始まっています。ここ数年の健診の状況について一緒に確認しましょう！

※掲載のデータは恩納村国保特定健診のデータをもとにしています。

## 近隣市町村と比較してみました！

健診受診率

	H28年	R1年	差
沖縄県	39.4%	38.6%	-0.8
恩納村	<b>43.1%</b>	<b>52.4%</b>	<b>9.3</b>
金武町	42.9%	38.7%	-4.2
宜野座村	58.8%	52.7%	-6.1
読谷村	42.7%	40.8%	-1.9

**恩納村では3年間で9.3%アップ！**

令和1年はコロナ禍の関係もあり、健診受診率が沖縄県全体で低迷しましたが、恩納村は上昇！

村民の皆さんが健診受診への意識が高いことがわかります！

2人に1人が健診受診をしています。



メタボリックシンドローム

	メタボ該当者			メタボ予備軍		
	H28年	R1年	差	H28年	R1年	差
沖縄県	22.4%	24.5%	2.1	14.9%	14.9%	0
恩納村	<b>36.7%</b>	<b>36.0%</b>	<b>-0.7</b>	<b>23.1%</b>	<b>21.9%</b>	<b>-1.2</b>
金武町	27.9%	30.6%	2.7	16.3%	16.9%	0.6
宜野座村	31.0%	32.4%	1.4	16.8%	16.9%	0.1
読谷村	21.3%	20.5%	-0.8	15.2%	12.9%	-2.3

**メタボは近隣市町村で1位！**

メタボリックシンドロームは沖縄県の大きな問題となっています。恩納村は平成28年と比較して該当者も予備軍も減少しています！

しかし、近隣市町村と比べてメタボの割合はまだ高い状態です…

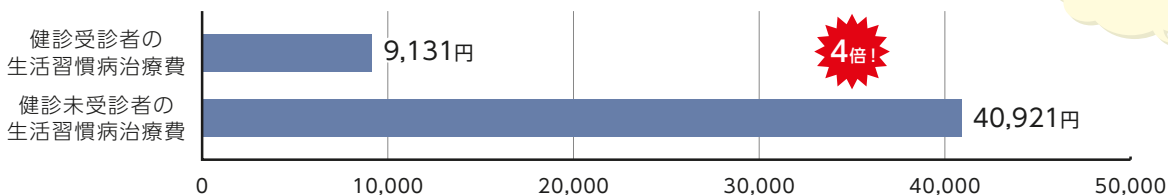
## メタボリックシンドロームとは

内臓肥満に高血圧・高血糖・脂質代謝異常が組み合わさることにより心臓病や脳卒中などになりやすい病態を指します。単に腹囲が大きいだけではメタボリックシンドロームにはあてはまりません。

## まずは1年に1回健診を受けよう！

健診を受けるメリットは、病気を見つけるだけではありません。健診を受ける人と受けない人の生活習慣病治療費はかなりの違いがあります。特定健診は健診だけでなく、保健指導も実施します。ご自身の生活を継続的に振り返る機会があるのも大きいかもしれません。

費用対効果:特定健診の受診有無と生活習慣病治療にかかっているお金(令和元年度データ)



差は約3万円！



恩納村では、医療機関での健診受診も充実してきています。かかりつけ医でそのまま健診を受診できることもあります。ぜひ確認してみてください。また恩納村では、ひとりひとりに合わせた保健指導を実施しています。気になる方はお気軽にご相談くださいね☆

お問い合わせ:健康保険課 健康づくり係 ☎966-1217