



沢木亮太さん
1980年、白糠町生まれ。白糠中学校卒業後、内地へ出稼ぎに行く。漁師になったのは20歳の頃。趣味は映画鑑賞。

璃菜さん 特定健診を受けてピロリ菌の疑いがあるからということ、胃カメラの予約もすぐに取れたんです。ずっと市販の薬を飲んでいただけでは、気を紛らわす程度で、いつまでも治らなかつたと思います。特定健診を受けて、異常がなければ安心できるだろうし、異常があればこうした治療ができますから、絶対に受けた方がいいですよ。

——特定健診指導も受けていますが、変化はありましたか。
亮太さん 特定健診指導を受けてから、よく噛んで食べるとか、野菜を取るだとか、1日3食き



「自分だけじゃなくて
家族もいるから
健康でまだまだ
働かねばならないよね」

沢木亮太さん

ちゃんと食べるとか、そういう方が痩せやすいということを聞きしました。これまでは「痩せるためには、食べなければいい」という感覚しかなかったんです。いろいろと教えてもらえたことで、自分の意識も変わったのだと思います。妻も食事の栄養バランスもきちんと調整してくれています。

璃菜さん 一時期はキャベツだけにしたこともあったよね(笑)でも、働いているから、それだけでは体力が持たない。バランスよく食べることが大切だと知りました。夫も以前は絶対食べなかつたような野菜を食べるようになってきましたね。

亮太さん 特定健診を受けて、特定健診指導も受けたから、健康でいられるのだと思います。
璃菜さん 少しでも長く健康でいてほしいので、私も協力してやっていきたいと思っています。町民の皆さんの中にも「自分は大丈夫」と思っている方には、特定健診を受けてほしいです。
亮太さん 特定健診を受けるだけでなくメリットだからね。それを分かってほしいなと思います。

特定健診と特定健診指導を受けている沢木亮太さんと、その妻の璃菜さんにお話を伺いました。

——特定健診を初めて受けたのはいつ頃ですか。

沢木亮太さん (以下、**亮太さん**) 令和2年の9月頃です。ちょうど40歳になる年です。

沢木璃菜さん (以下、**璃菜さん**) 特定健診の受診券が届いたのを見て「特定健診」というものがあることを知りました。自己負担が10000円で受けられるのは驚きました。

亮太さん 「こんな安い金額で受けられるなら受けてみたら」と、妻から勧められて、じゃあ受けてみようかなと。自分は漁師をしているので、職場で健康診断とかはありません。です

で、健診を受けるという感覚がそもそもないんですよ。船に乗ってから特定健診を受けるまでは、一度もこうした検査を受けたことがありません。

璃菜さん 体調を崩して病院に通うことになれば、お金も時間も掛かりますし、やっぱり健康でいてほしいですから、まずは

町内で特定健診を受けてみようという話をしました。昨年は、がん検診もプラスして受けました。1項目5000円程度で胃や

肺、大腸のがん検査ができるんですよ。通常ですと1日中検査して、何万円もかかるものが、3000円もかからずに、しかも手軽にできるというのがとてもいいなと思いました。特定健診とがん検診を一緒に受けると割引になる「セット割引」もあって、さらに安く受けられますし、今年からは「若年健診」も始まりましたよね。いろいろすごいなと思います。それに、

30歳以上はがん検診も受けられるようになりまして、私も今年からがん検診が受けられるようになって(笑)

——もし、自分ひとりの生活だったら特定健診を受けていたか。

亮太さん 受けていなかったと思います。受診券が送られてきても、何も気にせずに30代の頃と同じ生活をしていたと思います。

璃菜さん たまたま別件で保健

「若年健診が始まったので、私も受けてみようと思います」
沢木璃菜さん



沢木璃菜さん
1990年、音別町生まれ。釧路商業高校卒業後、さまざまな職業を経験。現在は特別養護老人ホーム清和園で介護の仕事をしている。

師さんから電話があったときに、特定健診についての相談をしたんです。そしたら、すごく細かく丁寧に教えてくださったんです。それでこんなに簡単な手続きで受診できるということが分かりました。

亮太さん 受診券を見ても何をどうしたらいいのか、よく分からなかつたです。他にもそういう人はいると思いますよ。

璃菜さん 経験者から受診を進められるのが一番だと思うんですよ。あとは、たとえば職場から受診を勧めるとか、家族や友人など身近な人から勧めても

らうのもいいと思うんですよ。

受診券が送られてきた後に、そういう何かしらのフォローがあるといいかもしれませんね。

——実際に特定健診を受けてどうでしたか。

亮太さん 特定健診でピロリ菌がいることが分かりました。それで後日、胃カメラを飲んだのですが、そこで胃の状態も良くないということが分かりました。昨年の年末くらいから、胃の調子が悪いなと思ってはいたんです。医者からは「胃カメラ飲んで良かったよ、このままだったら胃潰瘍になっていただろう」と言われました。