

特定健診結果から見る

袋井市の健康状態

特定健康診査(特定健診)は、平成20年度から実施されている健診で、40歳以上75歳未満の方の生活習慣病予防の徹底を図るため、すべての医療保険者(市町村国民健康保険や健康保険組合など)に対して実施が義務付けられているものです。

左の1~4の地図は、静岡県総合健康センターが作成した「平成24年度 特定健診・特定保健指導に係る健診等データ報告書」を基に、県全体を基準とした場合に、袋井市でそれぞれどの項目に該当する方の割合が多いか少ないかを公民館区単位で色分けして示したものです。

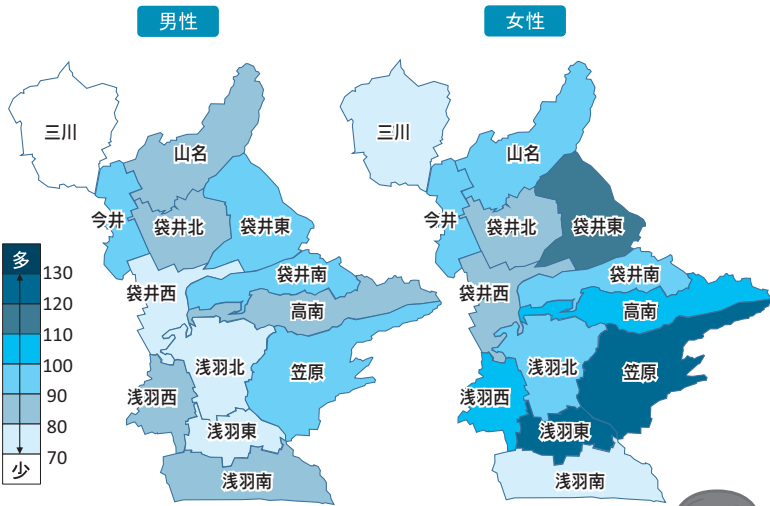
今回は、1メタボリックシンドローム該当者・2高血圧症有病者・3脂質異常症有病者・4糖尿病有病者について袋井市の状況をお知らせします。

市では、生活習慣病予防と介護予防の推進による健康長寿の実現を目指し、様々な施策を展開していますが、特定健診などの結果データを地区別に色分けすると、健康状態に特徴があることが分かりました。お住まいの地区の健康状態はいかがでしょうか？

(市総合健康センター健康づくり課地域健康推進係(袋井保健センター) 浅羽保健センター)

☎ 4217340
☎ 2319222

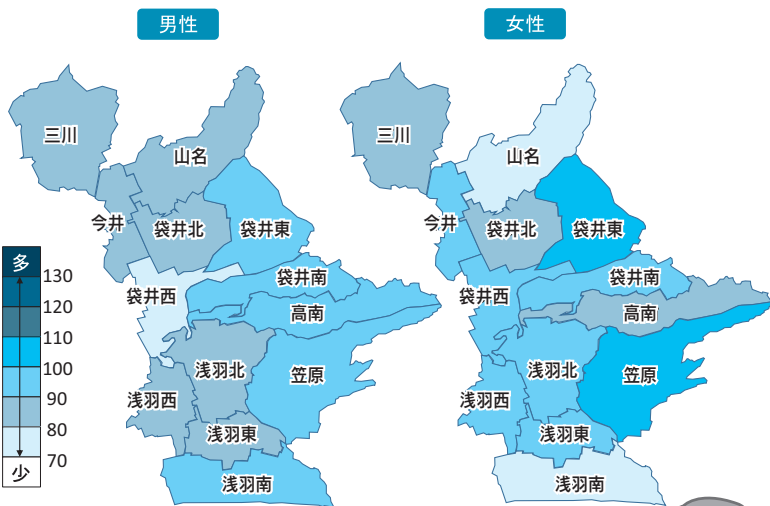
1 メタボリックシンドローム該当者



県全体と比較すると、男性は全体的に該当者が少ない地区が多く、女性は一部の地区に該当者が多くみられます。



2 高血圧症有病者



県全体と比較すると、男性は全体的に該当者の少ない地区が多く、女性は一部の地区に該当者がやや多くみられます。



1メタボリックシンドローム該当者…腹囲が男性は85センチメートル以上・女性は90センチメートル以上で、かつ、高血圧症有病者・脂質異常症有病者・糖尿病有病者(下記234とは多少異なる条件)の2つ以上に該当する方

2高血圧症有病者…収縮期血圧が140mmHg以上または、拡張期血圧が90mmHg以上の方。もしくは、血圧を下げる薬を服用している方

3脂質異常症有病者…中性脂肪が150mg/dL以上または、HDLコレステロールが40mg/dL未満または、LDLコレステロールが140mg/dL以上の方。もしくは、コレステロールを下げる薬を服用している方

4糖尿病有病者…空腹時血糖が126mg/dL以上または、HbA1cの値が6.5%以上の方。もしくは、インスリン注射または、血糖値を下げる薬を服用している方

◇県全体の基準を100としているため、数値が100以上の地区(濃い青色の地区)では、該当する方の割合が県全体の基準より多いことを表しています。

◇市全体のデータは約12,000件になっていますが、一部のデータについては就業地の所在地で地区の分類をしています。

チェック 保健師・栄養士が地区担当制に

◇これまで母子と成人・高齢者の各業務担当制だった保健師・栄養士の活動が、個人だけではなく家族や地域を含めた健康支援を展開していくため、公民館単位の地区担当制に変わりました。

◇地域の健康に関する相談は、各地区担当の保健師・栄養士が対応させていただきますので、お気軽にご相談ください。

相談日 月～金曜日(祝日を除く)

午前8時30分～午後5時15分

☎袋井保健センター ☎42-7340

☎浅羽保健センター ☎23-9222

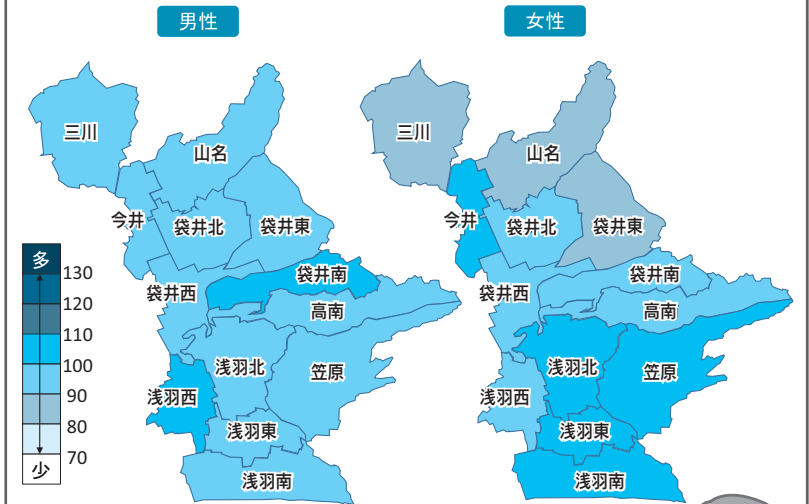
チェック 地域健康寺子屋をご利用ください

◇健康づくり課では、地区の状況に合わせたテーマで健康について学ぶ場「地域健康寺子屋」を企画しています。テーマは、生活習慣病のほか、介護予防や健康に関する事など地区によって様々です。

◇開催については、班内回覧などでご案内しますので、お気軽にご参加ください。

袋井市は糖尿病有病者が多い！
袋井市の健康状態を見ると、メタボリックシンドローム該当者・高血圧症有病者・脂質異常症有病者の割合は県全体と比較して少なくなっていますが、糖尿病有病者の割合は県全体の基準を上回る地区が多く、同じ地区でも男女で差があることが分かります。
糖尿病有病者の県全体の状況では、東部・西部地域に多い傾向があります。
平成20年県民健康基礎調査によると、この2つの地域で摂取頻度の高い食べ物は、

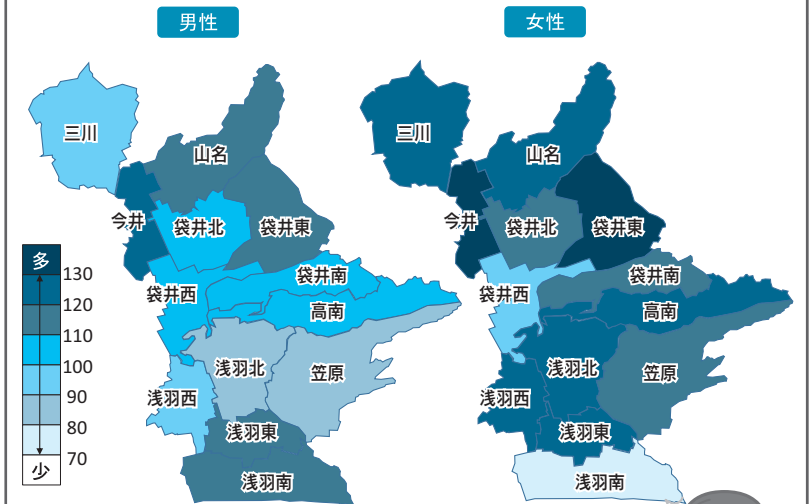
3 脂質異常症有病者



県全体と比較すると、全体的に該当者が少ないものの、一部地区で該当者がやや多くみられます。



4 糖尿病有病者



県全体と比較すると、男性・女性ともに該当者が多く、女性のほうが該当者の多い地区が多くみられます。



健康な体を維持するために

定期的な健診の受診を！

特定健診では、心疾患や脳血管疾患の原因となる糖尿病・脂質異常症・高血圧症などを早期に発見することができます。
これらの病気を早期に発見できれば、生活習慣の改善や服薬治療により、心疾患や脳血管疾患をはじめ、腎機能の低下による人工透析や糖尿病による重症合併症にかかる確率を減らすことができます。
自分の健康を自分で守るために、定期的な健診により、自覚症状がないまま進行する生活習慣病の早期発見を心掛けましょう。

東部では揚げ物料理・西部では芋の煮物などで、地域によって特徴があるとされており、食生活をはじめとする地域の様々な実情に応じた取り組みを進めることとしています。

袋井市国民健康保険では、特定健診結果により生活改善が必要な方には保健師・栄養士が個別に状態を説明し、具体的なアドバイス・指導を行うことで、HbA1cの値が6.5%以上の方の割合は、平成21年度の11.4%から平成25年度には9.2%にまで減少させることができました。

引き続き「袋井市国民健康保険保健事業実施計画」や「袋井市健康づくり計画」などに基づいた取り組みを進めることで、糖尿病有病者の減少はもとより、生活習慣病予防の推進による健康長寿の実現を目指します。