

40歳～74歳の皆さん、特定健康診査で 自分の健康状態を確認しましょう

必ず受診しましょう

平成20～22年度に特定健康診査(特定健診)を受診した方の結果によると、初めて受診した方や数年ぶりに受診した方の中に、生活習慣病と診断された方が多く見られました。

特定健診は、自覚症状がなく進行する「生活習慣病」を見つけるチャンスです。積極的に受診して、自分の健康状態を確認しましょう。

生活習慣病3つの特徴
 ●生活習慣に起因
 →生活の改善で防ぐことができる。
 ●自覚症状がない
 →健診結果で気付く場合が多い。
 →放っておくと重症化する。

特定健診で生活習慣病を早期発見

私たちの健康を脅かす、がん、心臓病(心疾患)、脳卒中(脳血管疾患)などの生活習慣病が、死因の6割を占めています。

また、心疾患や脳血管疾患は、身体障害や寝たきりの主な原因でもあります。

特定健診では、心疾患や脳血管疾患の原因になる糖尿病、高脂血症、高血圧、高尿酸血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見できれば、生活習慣の改善(ウオーキングやバランスの取れた食事をとるなど)や服薬治療をすることで、心筋梗塞などの心疾患をはじめ、脳梗塞などの脳血管疾患や腎機能の低下による人工透析、糖尿病による重症合併症などの重い生活習慣病にかかる確率を減らすことができます。

袋井市国民健康保険加入者の受診状況

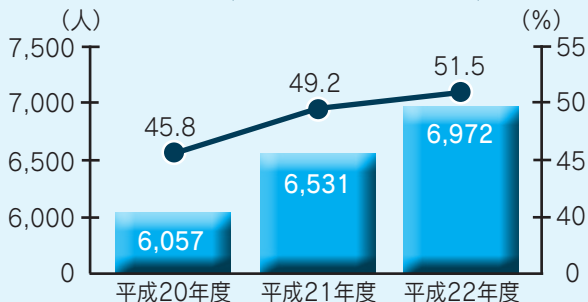
平成22年度は、6,972人が受診し、受診率は51.5%(暫定値)でした。目標受診率の55%には達しませんでした。国や県の平均受診率を大きく上回りました(▽国の受診率:30.9% ▽県の受診率:28.6%(平成20年度受診率))。

袋井市の受診率は、県内市町の中で、平成20年度は4位、平成21年度は2位、平成22年度は1位でした。

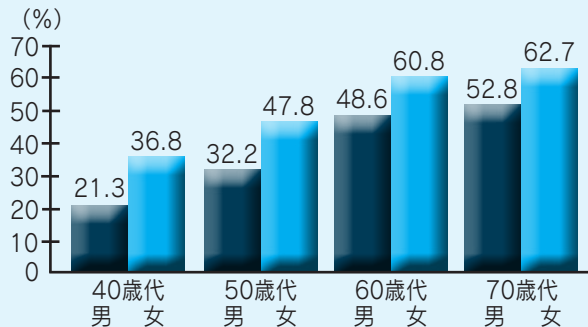
また、性別・年代別受診率を見ると、女性より、男性の受診率が低く、40歳・50歳代の方が低くなっています。この年代の皆さんが受診するきっかけとなるよう、40歳・45歳・50歳・55歳の方(年度末の年齢)は、無料で特定健診が受けられます。

数字で見る 袋井市

■受診者数と受診率(袋井市国保加入者のみ)



■性別・年代別受診率(袋井市国保加入者のみ)



特定健康診査(特定健診)とは、40歳～74歳の方を対象に、生活習慣病予防のための健診・保健指導を、各医療保険者(国民健康保険や社会保険など)が実施するもので、平成20年から始まった健診です。対象年齢の皆さんは、必ず、受診して、いつまでも健康な身体を維持しましょう。

◎市民課保険年金係

▽特定健診担当…☎44-3113

▽特定保健指導担当…☎42-7330

特定健康診査



保健師・管理栄養士の指導で、改善方法を一緒に見つけます

**特定保健指導を受けて
体重や腹囲が減少**
特定健診の結果、特定保健指導が必要と判断された場合には、保健師や管理栄養士が面談し、一緒に生活習慣の改善目標を立てています。

**特定健診で見つかった
内臓脂肪症候群が改善**
平成20年度と21年度の結果を見ると、平成20年度に、内臓脂肪症候群(メタボリックシンドローム)または、予備群に該当した1,219人のうち、265人が、翌年度には改善しています。
改善率は21.7%で、受診した方のうち、5人に1人が1年で改善しました。

体重・腹囲が減少すると、血液検査の結果が良好に					
40歳代男性…体重3.6kgの減			50代男性…体重1.8kgの減		
検査項目	改善前	改善後	検査項目	改善前	改善後
中性脂肪	157mg/dl	104mg/dl	HbA1C	5.3%	4.7%
HbA1C	5.2%	5.0%			

※HbA1c…過去1～2か月の血糖の状態を表す数値

平成21年度は、特定保健指導対象者747人中527人(70.5%)が面談を受けました。
また、面談を受けた252人の6か月後の体重と腹囲を確認したところ、体重は133人(53%)が、腹囲は141人(56%)が減少。2人に1人が減少したといえます。

◇ご夫婦そろって改善できた鈴木春美さんとけい子さんに、特定保健指導を受けた感想を伺いました。

インタビュー VOICE

指導では、いつの間にかたまった脂肪を燃焼するための食べ方や歩き方のアドバイスを受けました。
私たちは、運動不足と食事の偏りがあることに気が付き、生活を見直した結果、ウォーキングを開始。また、食事ごはん、肉、魚の量を少し減らして、野菜を毎食意識して多く食べるようにし(1日に350g)、午後3時以降は、甘いものや果物も食べるのをやめました。
その結果、2か月半後の再検査はすべて良好で、体重も、4か月で10kg減少できました。
また、夫婦そろってアドバイスを聞いたので、2人で励まし合いながら取り組めたことも、改善につながったのだと思います。

身体は、一人ひとり違うため、その方の身体と生活に合わせた生活改善の方法を保健師や管理栄養士と一緒に考えます。
また、特定保健指導の対象の方でも、服薬治療が必要な場合には、生活改善と併せて、受診をお勧めします。
平成21年度は、92の方が新たに治療を始め、生活習慣病の悪化を予防することができました。

**電話での
アドバイスも実施**
特定保健指導以外の方で治療が必要な場合には、電話で、アドバイスをしています。
医師から服薬治療を勧められた方が、治療を開始しているか確認しながら、食事、運動などの生活面についても説明します。
平成22年度は、1,177件の電話指導を行いました。



地域健康寺子屋の様子



自分が食べているご飯は何グラムかな？

**地域が一体となって
取り組んでいます**

浅羽東地区では、平成22年度から地区をあげて、特定健診受診率の向上に取り組んでいます。

生活習慣病の学習会(地域健康寺子屋)を実施したり、特定健診に関する班内回覧を作成してPRしたりしています。

その結果、特定健診の受診者が増加し、平成22年度は市の受診率を上回る52.8%の受診率で、取り組みの効果が見られました。