

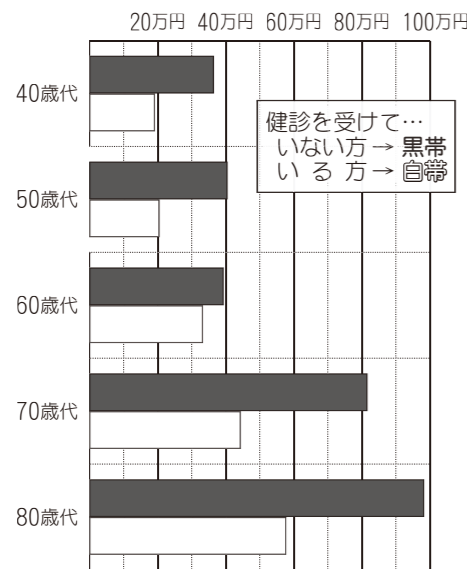
健診は余計なお金がかかる？

図3

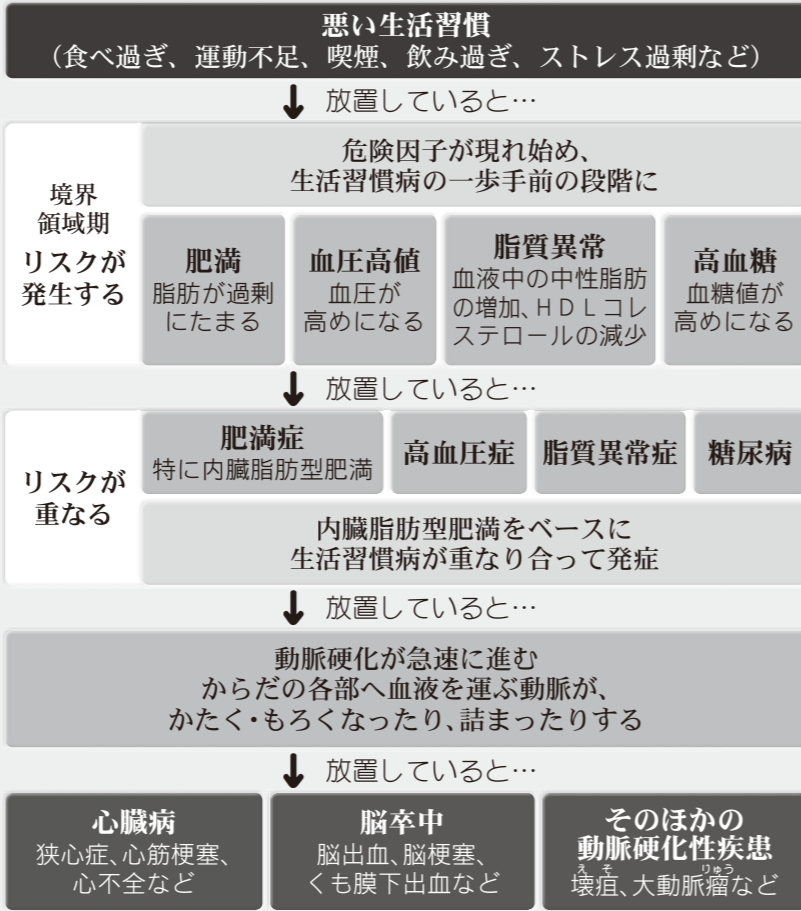
国保加入者の年齢別の年間医療費を「健診を受けていない方」と「健診を受けている方」で比較

出典：日本赤十字社熊本健康管理センター資料

いずれの年齢でも、結果的に健診受診者の医療費の方が低くなっています。これは、「異常あり」とされた項目の早期発見により治療費が抑えられたことと、健診の受診により健康への意識が高まったためと考えられます。



生活習慣病はこうして進行します



特集

Special section

健診？

健康には、**自信があるから大丈夫。**
さっと思つておまかせんか？

日々の生活習慣によって引き起こされる、糖尿病や高血圧、脂質異常などの「生活習慣病」は、自覚症状がないままに病気が進行していきます。そのため、からだに異変や痛みを感じたときには、深刻な状態になっていることがあります。平成20年度から始まった、特定健康診査(特定健診)と特定保健指導。健診の結果は、自分自身の生活習慣を反映するため、現在のからだの状態を知ることができます。「気づいたときには遅かった」ということにならないよう、**元気なときこそ、健診を受けましょう。**

低い受診率…

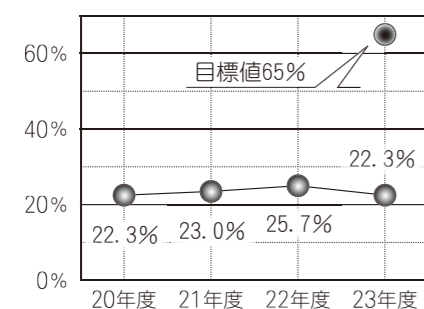


図4 市の特定健診受診率
対象となる方の4人に1人しか受診していない現状です

市の特定健診受診率は、22.3パーセント(図4)。国が設定した目標値(65パーセント)とは大きな差があります。健診を受けて生活習慣病を未然に防ぐことで、一人ひとりの医療費を抑えることができます。その結果、増え続ける国全体の医療費を減らすことにつながり、保険料の増加を抑えることができます。

40歳～74歳の市国保加入者の方へ

病院や職場で実施した検査結果の提出にご協力を

現在、通院している方で治療・検査などの一環で血液・尿を検査した方、また、勤務する会社などで健診を受けた方は、特定健診の基本的な健診項目が含まれる結果を提出していただくと、特定健診を受けたこととなり、特定健診の受診率が上がることにつながります。皆様のご協力をお願いします。

千歳市国保特定健診について
健診は、病気を見つけることだけではなく、病気になりそうな状況を発見し、予防することが目的です。市は、40歳～74歳の千歳市国民健康保険(市国保)に加入している方を対象として、特定健診を実施しています。受診料は、40歳～64歳の方は1,000円、65歳～74歳の方は500円です。

特定健診で行う項目

- 身体測定 (身長、体重、腹囲)
- 血圧測定 ○血液検査 (脂質検査、肝機能検査、貧血検査、血糖検査、尿酸、血清クレアチニン)
- 尿検査 ○心電図検査
- 眼底検査 ○医師による診察

※40歳～74歳の方で、市国保以外の医療保険に加入している方は、健康保険証の発行元が実施する特定健診を受診することになります。詳しくは、各医療保険窓口にお問い合わせください。

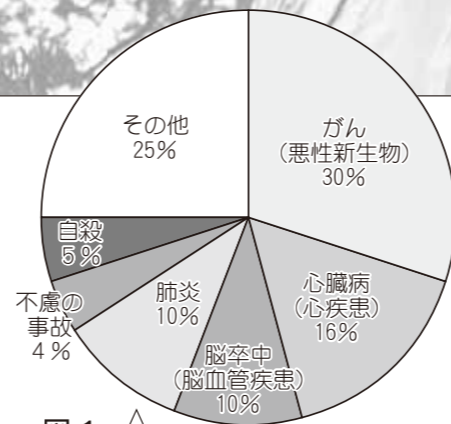


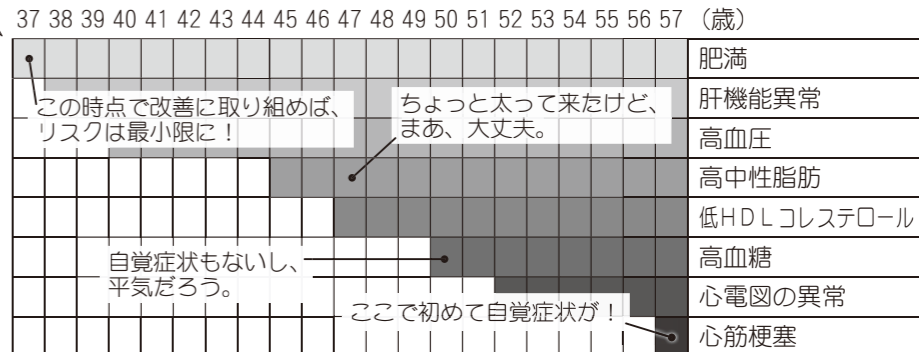
図1 千歳で亡くなった方の主な死亡要因別の割合(平成22年)

図2

57歳で心筋梗塞を発症した方の年齢ごとの健診結果

色塗りの部分は健診結果で「異常あり」と判定された項目です。この方の場合、健診は受診していましたが、「異常あり」と判定された項目について自覚症状がないため、そのままの生活を続けていました。心筋梗塞を発症する以前に、生活習慣の改善が必要です。

なぜ、元気なときに健診なの？
日本人の死亡要因は、がん、心臓病、脳卒中が上位を占めています。千歳でも約6割の方が、この3つの「生活習慣病」で亡くなっています(図1)。下の図2は、ある方の健診結果を表しています。この方は、37歳のときに「肥満」と判定され、その後「異常あり」と判定される項目が増えています。ところが、少しずつ変化する中で「まだまだ大丈夫」と考えていたため、結果的に、57歳のときに心筋梗塞を引き起こしてしまいました。ちょっとしたからだの異変は、健康に自信がある方ほど見逃し、放置してしまいがちです。自覚症状がないうちに異常を発見するためにも、定期的に健診を受けることが大切です。



健診を受けた後は？

国保特定健診を受けた方には、各項目の測定結果と総合的に診断した結果をお知らせします。内容をよく確認し、生活習慣を振り返りましょう。

メタボリックシンドローム判定を受ける

メタボリックシンドロームとは、過剰な内臓脂肪が原因で、高血圧・糖尿病・脂質異常などの「生活習慣病」にかかりやすくなっている状態のことです。そのまま放置すれば、深刻な病気に進行します。

メタボリックシンドロームの判定基準	
内臓脂肪型肥満	腹囲 男性 85cm 以上 女性 90cm 以上 (内臓脂肪面積 100cm ² に相当)
+	
高血糖	空腹時血糖値 110mg/dl 以上 保健指導対象者の選定基準は、空腹時血糖値 100mg/dl 以上 または HbA1c 値 5.2% 以上 (JDS値)
脂質異常	中性脂肪値 150mg/dl 以上 または HDLコレステロール値 40mg/dl 未満
高血圧	収縮期血圧値 130mmHg 以上 または 拡張期血圧値 85mmHg 以上

内臓脂肪型肥満（腹囲）の基準を超えている方で高血糖、脂質異常、高血圧の3項目のうち…

2項目以上にあてはまる方	→	メタボ(基準)「該当者」
1項目にあてはまる方	→	メタボ「予備群」
あてはまる項目なし	→	メタボではありません



特定保健指導「国保ヘルスアップ教室」に参加する

市は、特定健診を受診した結果、メタボリックシンドロームの「該当者」または「予備群」と判定された方を対象に、特定保健指導「国保ヘルスアップ教室」を行っています。生活習慣の改善により、減量や血液データの改善を目指します。また、「国保ヘルスアップ教室」に参加した方は、「やせる食べ方」がわかる栄養教室と「やせやすいからだ」をつくる運動教室に参加することができます。

6か月で、無理なく生活習慣を改善！
「国保ヘルスアップ教室」の取組の流れ

- 初回面接** 健診結果や生活状況を振り返り、自分にあった食生活や運動の計画と、皆さんが目指す目標を立てます。
- 6か月の取組期間** 食事の改善や運動の取組について、管理栄養士や保健師のアドバイスを受けることができます。
- 最終面接** 目指した目標が達成できたか、また、どのような生活の変化があったかなどを確認します。

「食生活の健康度」チェック10項目

- 1 朝食はいつもきちんと食べている
- 2 肉類より魚介類をたくさん食べている
- 3 大豆製品(納豆・豆腐など)を食べている
- 4 味付けは薄めになっている
- 5 外食のときも栄養バランスを考えて選ぶ
- 6 スナック菓子や甘い菓子は控えめにしている
- 7 野菜は十分に摂るよう心がけている
- 8 よくかみ、ゆっくり食べている
- 9 インスタント・レトルト食品はあまり食べない
- 10 寝る2時間前は食べないようにしている

※チェックが多いほど、理想的な食生活です。6、7個の方は、もう一度食生活の見直しを、5個以下の方は、速やかに食生活の改善をしましょう。

「異常なし」でも振り返りは大切です

結果に問題がなかった方には、今後も「生活習慣病」にならないために必要な情報などをお知らせします。また、健診で「精密検査が必要」などの結果を受けた方は、速やかに病院で検査や必要な治療を受けましょう。なお、すべての受診者を対象にした、健診結果相談日を行っています。医師・保健師・栄養士に健診結果について相談することができますので、ぜひご利用ください。

自分自身と、家族のために、健康的な生活習慣づくり

今年の2月に千歳市国保特定健診を受け、その結果、特定保健指導の対象と判定を受けました。

BMI(肥満度)の数値が高く、血液検査ではHDLコレステロールの値が低かったため、改善に向けて、3月から6か月間、市の「国保ヘルスアップ教室」に参加しました。自分自身と家族のためにも、自分の健康は自分で保たないといけないですからね。最初は、参加するのが恥ずかしいという気持ちもありました。ただ、ヘルスアップ教室で行っている運動教室の講師の先生に、自分自身に合ったからだの動かし方を教えてもらい、参加しているうちに楽しくなってきました。

自宅にある道具をつかってできるような運動で、疲れない



伊藤 紀子 さん (大和)

interview 1 健診を受けた方に聞きました
interview 2 市の保健師に聞きました

毎日の生活で、自分のからだの変化を実感することは難しいと思います。例えば、体重が1年間に1キログラム増えたとしても、実感はあまりないと思います。が、5年間では5キログラム増えることとなります。

年齢とともに、からだの基礎代謝は減ります。運動量などが変わることなく、同じ分量の食事を摂り続けると、実は、それだけで年々カロリーがオーバーしてしまいます。また、それに伴って血液データも少しずつ変わっていきます。健診を定期的に受けることで、自分のからだの変化を知ることが出来ます。

また、結果が「異常あり」と判定され、特定保健指導の対象になると、「自分の生活を制限されるのではないか」と、後ろ向きに考える方もいるのではないのでしょうか。特定保健指導は、皆さんの生活を振り返り、改善に向けた取組を考える場です。

これまでに千歳市国保特定健診を受けた方のうち、特定保健指導を受けた方と受けなかった方の、その後の健診結果を比べると、体重や血糖値などの血液データの改善に差がみられたという結果も出ています。

健診は、からだの変化に気づくきっかけです



小島 登美子 保健師

生活改善といっても「何をしたら良いのかわからない」という方も多いでしょう。そのサポートをするのが、私たち保健師の役割です。「生活習慣病」は、食事や運動などの生活習慣により起こるものですが、その習慣を早めに改善することで、からだの状態を改善し、病気を予防することができます。糖尿病などでも、早めに気づいたときには、薬を服用することなく、食事療法で改善できることもあります。自分自身からだと生活習慣に気づくきっかけとなる特定健診。毎年1回、皆さんも、受診してください。

お問い合わせ
保健福祉部
健康指導課
市民健康係
☎(24)0364
健診の申し込みは
健診申込ダイヤル
☎(24)0617

○新たな計画づくりを進めています
平成20年度から始まった特定健診。市は、5年間の取組結果を基に、来年度から始まる新たな計画(第2期特定健康診査等実施計画)づくりを進めています。計画の詳細は、決定次第、市のホームページなどでお知らせします。