

人工透析は
お金も時間もかかる！

人工透析の治療頻度
週3回
1回4時間

※症状によって、
異なります。

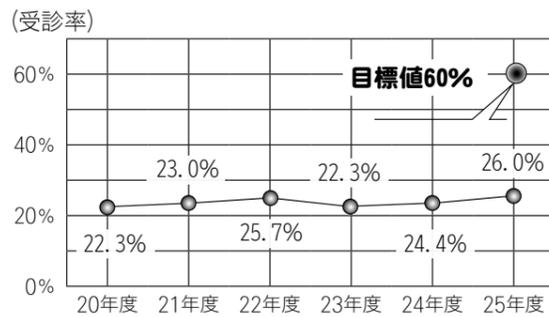
年間の医療費
約500万円

※医療費のうち、一部
が自己負担です。

千歳市で人工透析を受けて
いる方は、年間216人です。
※平成25年度自立支援医療
(更正医療)受給者内訳より。

●市の特定健診受診率(過去6年間)

国は、特定健診の目標受診率を60%に設定して
いますが、平成25年度の千歳市における
特定健診受診率は26%にとどまっています。



※千歳市で受診率を1%上昇させるためには、約130人の
受診が必要です。

教えて特定健診
健診Q&A

Q 「健診」は、時間がかかるの？

A 健診の所要時間は、およそ1時間
30分程度です。
朝7時から実施している健診や、
土・日曜日に受診できる日を、
年間5日間設けています。

Q 女性だけの健診日は、
あるの？

A 女性のみ受診日
は、年間5日間設
けています。詳しい日
程などは、13ページ
をご覧ください。

Q 健診では、どのようなことをするの？

A 健診の主な項目は、次のとおりです。
①血圧・身体測定 ②問診 ③採血
④眼底検査(検査後、車の運転は可能)
⑤心電図 ⑥医師の診察



左：血圧測定の様子
右：問診の様子

Q 痩せているから健診なんて受けな
くていいの？

A 痩せている方でも高血圧・脂質
異常・高血糖により、精密検査や
生活習慣の改善が必要な方が多く
います。健診結果を毎年確認する
ことが大切です。

Q 去年、健診を受けたので、今年は受けなくていいの？

A 生活習慣病は、自覚症状がないまま進みます。
去年の結果と比べて、生活習慣病の危険度が高
なっているかもしれません。年に一度の受診で、体
の変化を確認することが大切です。

※千歳市国保特定健診の日程・内容などの詳細は、13ページをご覧ください。

大切なのは、自覚症状がなくても
定期的に健診を受けること！

市は、40歳〜74歳の千歳
市国民健康保険に加入して
いる方を対象に特定健診を
実施していますが、受診率
は、国が示した目標を下
回っているのが現状です。

特定健診は、生活習慣病
の原因となるメタボリック
シンドロームの該当者(予
備群を含む)を見付けるこ
とを目的としているため、
「メタボ健診」とも呼ばれ
ています。

このメタボリックシンド
ロームとは、高血圧や脂質
異常症、糖尿病などの生活
習慣病にかかりやすい体の
状態をいいます。

この状態を放置すると、
心筋梗塞や脳出血、慢性腎
不全など、さらに深刻な生
活習慣病を引き起こす恐れ
があります。

特に、慢性腎不全が進行
すると、人工透析を受けな
ければならなくなってしまう
います。人工透析治療は、
本人の日常生活に影響を及
ぼすとともに、多額の医療
費が必要です。

慢性腎不全に限らず、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、
心身ともに元気な日常生活を
送ることができます。



特集
Special section

元気だからと 安心していませんか？

健康に自信があるときこそ、受けましょう！特定健診

食べ過ぎ、飲み過ぎ、運動不足……。このような生活習慣をつみ
重ねることによって、引き起こす「生活習慣病」。

高血圧、脂質異常症、糖尿病などが代表的なものです。

生活習慣病は、自覚症状がないまま病気が進行し、異変に気付いた
ときには、手遅れなんてことも……。

平成20年度から始まった、特定健康診査(特定健診)は、生活習慣病
を引き起こす危険性を早期に発見することを目的に実施しています。

今日は、特定健診とは、どのようなものかをお伝えします。

●57歳で心筋梗塞を起こした方の
年齢ごとの健診結果

年齢	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48	49	50	51	52	53	54	55	56	57	(歳)	
肥満																				●	
肝機能異常																					
高血圧																					
高中性脂肪																					
低HDLコレステロール																					
高血糖																					
心電図の異常																					
心筋梗塞																					●

※塗りつぶしたマス目は、健診結果に異常があったことを示します。
※生活習慣病は、10〜15年かけて発症します。その間、痛みやだるさなど
の自覚症状は、ほとんどありません。

生活習慣病は、突然発症すると
思いがちですが、実は、そうでは
ありません。
左の図は、57歳のときに心筋梗塞
を引き起こした方の、年齢別の健診
結果です。30代で肥満と判定され、
その後「異常あり」の項目が少しずつ
増えていきます。「自覚症状がない
から平気」と考えていたため、57歳
で心筋梗塞を発症しました。

生活習慣病は、突然発症する？



あんどう せいじ
安藤 聖司 さん
(50歳) 自営業

一本の電話から始まった生活習慣の改善

お風呂上がり、ふと目に入る鏡の中の自分。痩せたい気持ちはあっても、自分の知識だけで、痩せられるはずがないと思っていました。

今年からPTA連合会の会長になり、千歳のまちに変化を与えたいと意気込んでいたとき、市の保健師さんからもらった一本の電話。「今年1月に受けた健診で腹囲と中性脂肪の基準を超えていて、このままの生活を続けると生活習慣病にかかる可能性がある」という内容でした。

まちに変化を与える前に、まずは自分に変化をと、6か月間の特定保健指導に参加し生活習慣の改善に取り組むことにしました。

取組内容は、自分の生活習慣を見直すだけ?

激しい運動や食事を抜くなど、極端な改善が待ち受けているのだろうと思っていました。が実際は、全く違いました。

私は、毎日、甘い缶コーヒーを5本飲み、さらに菓子パンも食べていました。「5本の缶コーヒーのうち、2、3本を甘さ控えめに、菓子パンを食べないだけで、相当なカロリーを抑えることができる」という保健師さんのアドバイスを実践するだけの取り組みです。

6か月で体重マイナス3kgという目標を掲げていましたが、取り組んで3か月

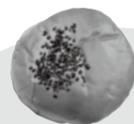
今年の3月26日から6か月間の特定保健指導に参加している安藤さん。

「変化」というスローガンをもとに、生活習慣の改善に取り組んでいます。

6か月間の取り組みの振り返り地点を過ぎ、これまでの取組内容や成果などを伺いました。

Change 変化

体重 1kg = 7,200 kcal



あんパン 100g 約280kcal

1か月で体重を約1kg減らすには、1日約240kcalの摂取を控える計算になります。※個人差があります。

自己評価は「50点」

保健師さんのアドバイスを実践して、これだけの成果が出ていることは、素直にうれしいのですが、今のところ「頑張った」という思いがありません。運動用の靴を買っているの、残りの期間、ウォーキングや

気が付けば、7kgも体重を減らすことができませんでした。最近では、お気に入りのジーンズやポロシャツなどを着ることができるようになって、うれしい変化を実感しています。

今思えば、甘さ控えめの缶コーヒーに変えることを辛いと感じたのは、最初の1週間ほどでした。

ジョギングなど運動を取り入れ、最終面接のときには、自分に合格点をあげることができた良いです。千歳は「せんさい」と書きます。人は、1000歳まで生きることができませんが、1人でも多くの方が、千歳で元気にいきいきと暮らしてほしいです。もちろん、その1人に私もなりたいです。

元気なときこそ、健診を受けましょう

自分の身にいつ発症するか分からない生活習慣病だからこそ、自覚症状がなくても、健診を受けて、ちよつとした異常を見逃さないことが大切です。「健康には、自信がある」、「元気だから」と思っている方も、自分の体の状態を確認するために、一年に1回、特定健診を受けましょう。

健診は、申し込みが必要です。
健診申込専用ダイヤル
☎(24) 0617

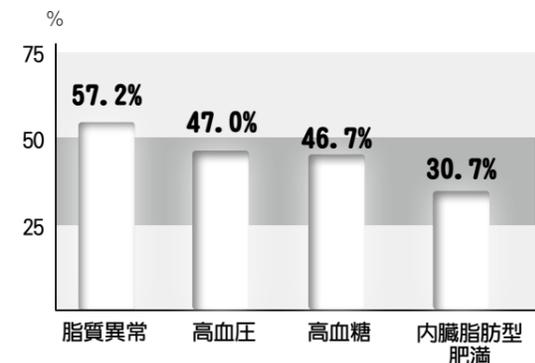
- 年齢や性別で、受診できる健診項目や実施場所を選択することができます。
- 希望に沿った受診方法をご案内しています。
- 健診結果について、電話相談を随時、受け付けています。

特集記事のお問い合わせ

保健福祉部
健康指導課
市民健康係

☎(24) 0364

図：健診を受けた方の有所見率



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。

左の図は、平成24年度中に市の特定健診を受け、有所見と診断された方の割合を示しています。有所見とは、精密検査を受ける必要があるなど、何らかの改善が必要な体の状態をいいます。受診した方のおよそ半数が高血圧・高血糖に、半数以上の方が脂質異常に該当していました。

市の特定健診の受診結果は?

特定保健指導

に参加しませんか?

市は、特定健診の結果、メタボリックシンドロームの該当者(予備群も含む)を対象に「特定保健指導」を行っています。

特定保健指導では、保健師や管理栄養士との面接、食生活の改善や本人に合った運動の実施により、生活習慣の改善や減量、血液データの改善を目指します。

表：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(おへその高さで測る)が 男性 85 cm以上・女性 90 cm以上
+	
高血圧	収縮期血圧 130mmHg 以上 または 拡張期血圧 85mmHg 以上
+	
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
+	
高血糖	空腹時の血糖値 110mg/dl 以上
特定保健指導対象者の選定基準は、 100mg/dl 以上	

メタボリックシンドロームは、「内臓脂肪型肥満(腹囲)」の基準を超えている方で「高血圧」、「脂質異常」、「高血糖」のうち2つ以上の項目に当てはまると該当になります。

6か月で無理なく生活習慣を改善!

— 特定保健指導の流れ —

- 初回面接**
 - ・生活習慣改善のために自分にあった食生活や運動の計画を決める。
 - ・目指す目標(減量する体重など)を立てる。
- 6か月の取組期間**
 - ・食事の改善や運動の取り組みについて、保健師や管理栄養士のアドバイスを受ける。
 - ・運動教室に参加する(健康運動指導士が、自宅でできる運動を紹介します)。
 - ・栄養教室に参加する(管理栄養士が、おいしくカロリーダウンするコツを紹介します)。
- 最終面接**
 - ・目指した目標が達成できたかを確認する。
 - ・どのような生活の変化があったかを振り返る。



運動教室の様子

個別に開催する運動教室では、相談者の状況に応じた運動プログラムを健康運動指導士が作成します。