

# 自分の体は、自分がよく分かっていない 本当にそうですか？

「元気だから心配ない」「自覚症状は全くない」と安心していませんか。市は、皆さんに健康状態を確認していただくため、40歳〜74歳以下の国民健康保険加入者を対象に特定健康診査（特定健診）を実施しています。糖尿病や高血圧症、脂質異常症などの生活習慣病は、運動不足や乱れた食生活、喫煙、過度の飲酒を繰り返すことで引き起こされ、そのことが原因となり心筋梗塞や脳梗塞などの命に関わる結果を招きますが、定期的な健診の受診や保健指導を受けることで防げます。今月の特集は、特定健診や保健指導についてお知らせします。



「自覚症状なんて全くない」

「元気だから心配ない」「まだ大丈夫！」

## 「自覚症状がない」状態が実はとても怖い

「この検査結果は、脳梗塞を起こして病院に運ばれてくる人の数値だよ。倒れなくてラッキーだったね。」  
医師からこう告げられた50歳代後半のAさん。もう少し、受診が遅かったら最悪の事態を招いたかもしれません。

Aさんは、毎日、甘いお菓子やアイスクリームを食べ、移動のほとんどは自動車を利用する生活をしていました。

この生活習慣が知らないうちに血管を傷め、いつ脳梗塞を起こしてもおかしくない危険な状態を招いていました。

数年前から血圧・血糖値が高く保健指導で生活習慣の改善と病院での受診を毎年繰り返し勧められていたAさん。「自覚症状はなく、自分の体は、自分がよく分かっている」と放置し、疲れや目のかすみなどの症状が現れても、年齢のせいと考え、病院を受診しませんでした。

あるとき、保健指導で保健師から、これらの症状が糖尿病の症状の一つと聞き病院を受診したところ、動脈硬化が進み脳梗塞を起こす1歩手前と診断されました。

高血圧症、高血糖、脂質異常症、高尿酸血症などの動脈硬化を引き起こす原因の多くは、食べ過ぎ、運動不足、喫煙、過度の飲酒などの生活習慣と深い関係があります。

自覚症状がないときは、つい安心してしまいがちですが、生活習慣病は、あなたが知らない間に進行し、症状が出たときには手遅れということも少なくありません。

## 生活習慣病はこうして進行する

望ましくない生活習慣  
(食べ過ぎ、飲み過ぎ、運動不足、喫煙など)

↓ 放置していると

### 生活習慣病の一步手前の段階

- 肥満…脂肪が過剰にたまる
- 脂質異常…血液中の中性脂肪の増加、HDLコレステロールの減少
- 高血糖…血糖値が高めになる
- 高血圧…血圧が高くなる
- 高尿酸…尿酸値が高くなる

↓ 放置していると…

### 生活習慣病の初期段階

- 高血圧症
- 高血糖
- 脂質異常症
- 高尿酸血症

↓ 放置していると…

### 生活習慣病の進行段階

動脈硬化が急速に進む  
体の各部へ血液を運ぶ動脈が固くなったり、つまったりする

↓ 放置していると…

- 心臓病  
心筋梗塞、狭心症
- 脳血管障害  
脳梗塞、脳出血、くも膜下出血
- 慢性腎臓病  
糖尿病性腎症

自分の体は、自分がよく分かっている  
本当にそうですか？

ポイント

1

### 特定健診は、1年間の「体の通知表」

健診結果には、どのような食生活を送ってきたか、どの程度運動をしたかなど、1年間の生活習慣が反映されています。

健診は、あなたの体の通知表です。

健診結果を見れば、健康状態を確認できるだけでなく、生活習慣のどこを見直せば良いかが見えてきます。



ポイント

2

### 保健指導で生活習慣改善をサポート

健診の後には、無料で保健指導を行っています。

健診結果の意味や生活習慣との関連をお伝えしますので、今日から生活習慣の何を見直せばいいのかが分かり、すぐに行動に移すことができます。

たとえば仕事が不規則な方が、規則正しく食事を取ることはなかなか難しいものですが、その対処法など、生活に合わせてきめ細やかにサポートします。

また、6か月間の保健指導を受けている間に参加できる運動教室では、健康運動指導士が一人ひとりの身体状況に合わせた運動プログラムを作成しますので、無理なく、運動を続けることができます。



### 6か月で生活習慣改善を目指す 保健指導の流れ

#### 初回面接

保健師や管理栄養士と生活習慣について振り返り、今後の生活習慣の改善目標と「休肝日を設ける」、「ウォーキングを増やす」など具体的な計画を決めていきます

#### 中間評価(3か月後)

- 食生活の改善や運動の取り組みについて保健師や管理栄養士からアドバイスを受けます
- 必要に応じて目標や計画の見直しを行います

#### 最終評価(6か月後)

目標を達成できたか確認し、生活習慣にどのような変化があったかを振り返ります

※平成25年度に保健指導を利用した3人に1人の方に内臓脂肪の減少、血液データの改善が認められました。

## 血管イキイキ！特定健診活用法

特定健診を活用する3つのポイントをご紹介します  
健診を活用し、元気で楽しく過ごせる体をつくっていきましょう

### 特定健診の検査内容

- 身体測定（身長、体重、腹囲）
- 血圧測定
- 血液検査（脂質、肝機能、貧血、血糖、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

※腎機能を測る血清クレアチニン、心電図・眼底検査を受診者全員に実施している道内の市町村は非常に少なく、千歳市の健診は内容が充実しているといえます。



眼底検査の様子

表1 市の健診受診率

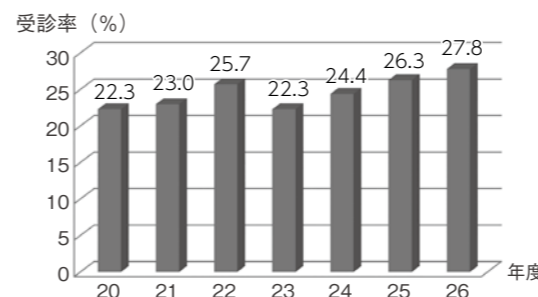
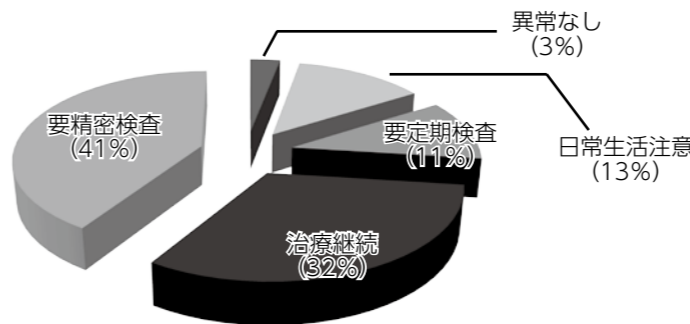


表2 平成26年度の健診結果



「治療継続」や「要精密検査」など治療が必要な方は、受診者の73パーセントを占めていました。健康のことは気になるけど、時間がないからと健診を先延ばしにしている方も。最悪の事態を防ぐために、「特定健診」を受けて、自分の健康状態を知ることが大切です。

特定健診の受診率は表1のとおり、平成26年度は27・8パーセントで、平成23年度以降、毎年、上昇しています。国が設定する目標値60パーセントには達していません。自分の健康の状態を知らずに生活している市民が多い状況といえます。

表2は、平成26年度に特定健診を受けた約2500人の健診結果を表しています。「異常なし」の方は、わずか3パーセント（約80人）にとどまり、「日常生活注意」や「要定期検査」など経過観察が必要な方は24パーセント、

### 健診受診者は、かかる医療費が少ない!?

表3は、国民健康保険に加入している年齢別の年間医療費について、健診を「受けている方」と「受けていない方」を比較したものです。いずれの年代でも、健診を受けている方の医療費が少なくなっています。これは、「異常あり」の項目が早期に見つかり治療費が抑えられたこと、受診により健康意識が高まったことが考えられます。

また、表4は、平成26年度中に生活習慣病の治療に必要となった一人あたりの費用を、千歳市の特定健診の受診の有無で比較したものです。健診を受けていない方は、健診受診者に比べて年間で8倍以上の医療費が必要という結果になりました。

表3 年齢別の医療費の推移

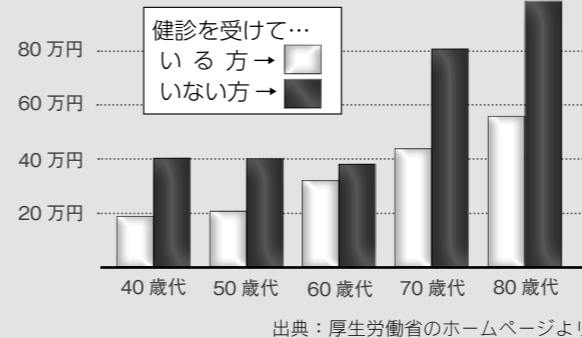
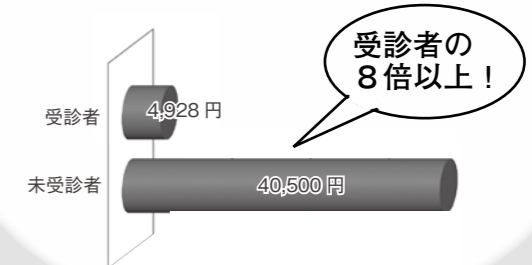


表4 生活習慣病治療の一人あたりの年間医療費 (平成26年度)



ポイント  
3

血管の傷みが一目で分かるチャートを用意します！

心臓病や脳血管障害などの生活習慣病を起こす血管の変化は、10～15年かけてゆっくりと進んでいきます。その間、痛みやかゆみ、だるさなどの自覚症状はなく、気が付かないうちに、血管の変化が進行しているかもしれないのです。

市は、健診を受診した方に、血管の状態を知ることができるチャート表を用意しています。

健診結果だけを見ると、異常値の有無にのみ目を向けがちですが、このチャート表では、異常の程度を色別で示すことで、危険度が一目で分かるようになっています。

また、チャート内の矢印をたどることで、血管を傷つける原因が分かるようになっています。

人工透析

失明  
壊死切断

心臓病  
(心筋梗塞、狭心症)

慢性腎臓病  
(糖尿病性腎症)

糖尿病合併症  
(網膜症、神経障害)

脳血管障害  
(くも膜下出血、  
脳出血、脳梗塞)

- ・心電図の異常
- ・眼底所見  
※人の体で唯一、直接観察  
できる血管が眼底です。
- ・クレアチニン高値
- ・尿蛋白陽性
- ・頸部動脈の変化

- ・血圧高値
- ・高尿酸
- ・高血糖
- ・脂質異常

内臓肥満に該当  
(内臓脂肪の蓄積)

健康障害  
(生活に影響が出ます)

血管の変化  
(自覚症状が出始めます)

生活習慣病が潜在的に進行  
(自覚症状はありません)

special section  
特集記事の  
お問い合わせ

健康指導課  
市民健康係  
☎(24) 0 3 6 4

健診は、申し込みが必要です  
健診申込専用ダイヤル  
☎(24) 0 6 1 7

- 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。

健康でいきいきと生活するために

不規則な生活が積み重なることで、心筋梗塞や脳梗塞などの命に関わる病気が引き起こされます。

健康でいきいきと生活するために、規則正しい生活を送ることが大切です。

不規則な生活を続けていると感じているあなた！  
生活習慣を見直すための一つの方法は、自分の体の状態を確認することができる健診を受診することです。

ちょっとした体の変化を見逃さないためにも、1年に1度の健診を忘れずに受診しましょう。

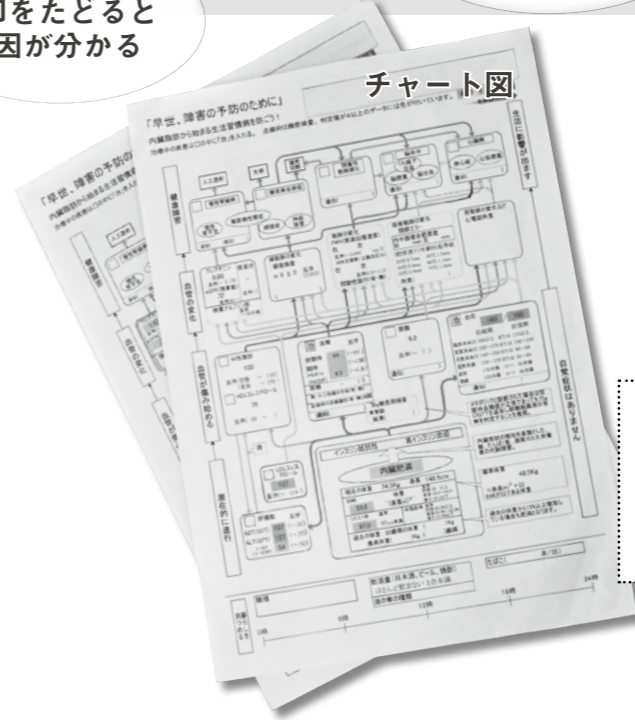
※受診希望日時の電話予約を受け付けています。また、特定健診と一緒に胃・肺・大腸・乳・子宮・前立腺がん検診を受診できます。健診の日程などは、15ページ「集団健診・あおぞら健診・脳ドック検診のお知らせ」をご覧ください。

矢印をたどると  
原因が分かる

危険度が  
一目で分かる

見方は簡単！

だから  
今日から予防  
対策ができる



※前年の結果と比べることで、血管の変化を経年で把握することができるので、健診を毎年、受診することが大切なのです。