

いつまでも健康でいたいから

そうだ

健診に行こう！



あなたは、自分の体のことをどれだけわかっていますか。  
健康なときは「自分は大丈夫」と、病気の話を聞いても他人ごとのように感じがちです。病気になる人は、一人もいません。大切なのは病気を未然に防ぐこと、病気を早く見つけることです。

**特定健診とは**

特定健診は、「生活習慣病」の予防、発見を目的にした健診です。

保健センターで行っている集団健診では、問診、診察、身体測定、血圧測定、血液検査、尿検査、腹囲測定、心電図検査、眼底検査を行います。

特定健診の結果は、保健師と栄養士が受診者一人ひとりと面談して結果を説明するとともに、必要に応じて生活習慣を見直すサポートをしたり、再検査につなげたりと、生活習慣病を予防、または進行させないよう

うに一緒に考えていきます。

特定健診の受診率は、図1のとおりです。平成27年度の受診者数463人、受診率は55.4%となっています。保健師、栄養士によるきめ細やかな保健指導や未受診者訪問、スポーツ行事に参加して健康づくりをしながら商品券がもらえる「健康マイレージ事業」を実施することで、近年は受診率が向上しています。

**生活習慣病とは**

食事や運動、喫煙、飲酒、ストレスなど日ごろの生活習慣に深く関係して発症するのが「生活習慣病」です。がん、糖尿病、高血圧症、動脈硬化症、脂質異常症などは、いずれも生活習慣病です。

日本人の死因の約5割は生活習慣病といわれています。なかでも、死因の第1位であるがんは、日本人の半数がかかっており、日本人の約3

人に1人が「がん」で亡くなっています。(図2)

また、がんに次いで、多い死因である心疾患や脳血管疾患といった生活習慣病は、動脈硬化が要因となる病気です。特に、お腹周りの内臓に脂肪が蓄積する「内臓脂肪型肥満」に糖尿病、高血圧症、脂質異常症といった病気が複数重なる動脈硬化を進行させ、こうした命に関わる病気を急速に招く危険性が高まります。

生活習慣病は、かなり進行していても自覚症状がほとんどないことから、健診などを受診していないと早期に発見することができません。

「気づいたときには手遅れ」とならないように、自分の体を正しく知ることが必要なのが健診です。

**メタボリックシンドロームとは**

メタボリックシンドローム(以下「メタボ」という)とは、内臓脂肪の蓄積により、血糖、血中脂質、血圧が上昇し、脂質異常症や糖尿病、高血圧症などの生活習慣病を合併する症候群です。メタボの該当者や予備群と考えられる人が男女とも40歳以上が多く、男性では半数、女性も5人に1人という割合に達しています。

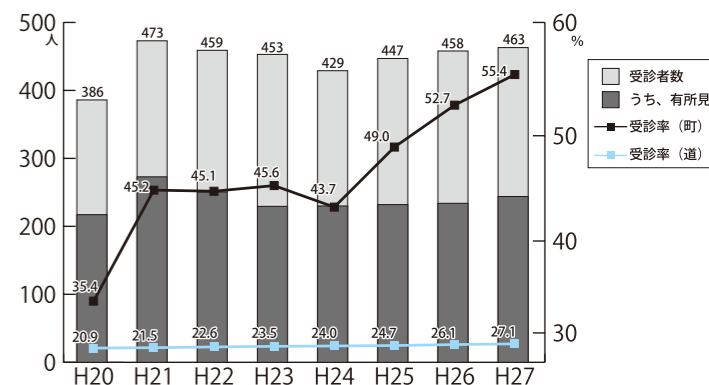
メタボを改善するには、食事や運動など自分の日常生活を少しずつ見直すことが大事です。喫煙者は、たばこが健康に悪影響を及ぼすことを十分理解し、禁煙に努めましょう。

**比布町は糖尿病予備群が多い!?**

本町の特定健診の結果から有所見状況を年代別で見ると、どの年代とも「HbA1c」の数値が基準値を超えている人が多いということがわかりました。特に60歳以上になると、受診者の約7割が基準値を超えています。(図3)

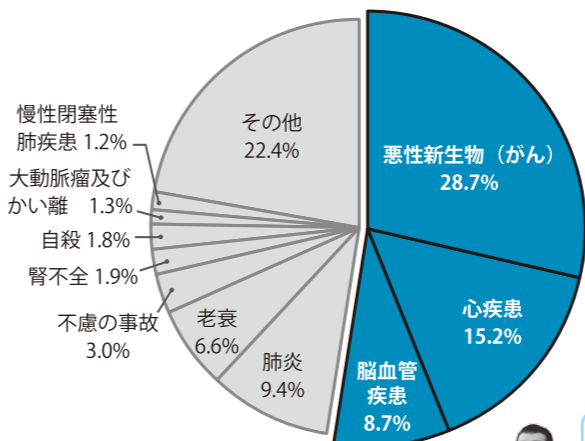
「HbA1c」は、赤血球に含まれるヘモグロビンと血糖が結合したも

図1 特定健診(40~74歳)の受診者数と受診率の推移



資料：保健福祉課保健係

図2 日本人の主な死因別死亡数の割合(平成27年)



資料：厚生労働省「平成27年人口動態統計」

日本人の約53%が生活習慣病で亡くなっているんだね。

図3 年代別有所見率\*の状況

	39歳以下	40~49歳	50~59歳	60~69歳	70~74歳	75歳以上
1位	LDLコレステロール	HbA1c	HbA1c	HbA1c	HbA1c	HbA1c
2位	HbA1c	LDLコレステロール	LDLコレステロール	LDLコレステロール	収縮期血圧	収縮期血圧
3位	腹囲	腹囲	腹囲	収縮期血圧	LDLコレステロール	eGFR(腎機能の数値)

\*受診者のうち、基準値の範囲を超えた数値結果になった人の割合

資料：保健福祉課保健係

健診ってどんなことをするの?

**問診**

**診察・尿検査**

**身体測定**

**血液検査**

**血圧測定**

**腹囲測定**

▲実際は衣服の一部をつけないで測定します。

集団健診では、心電図検査と眼底検査も行います。