田方広報研究会共同編集

健康だからこそ「健診」に行こう

“慢心”よりも健診を

健康なときは「自分は大丈夫」と思い込み、病気の話を聞いても他人ごとのように感じてしまいがちです。しかし、病気にならない人は一人もいません。

今、あなたにできることは「病気を未然に防ぐこと」「病気を早期に発見すること」です。

健康だからこそ、健診に行きましょう。

特定健診とは

特定健診は、「生活習慣病」の予防・発見を目的とした健診です。

「診察」「身体測定」「血圧測定」「血液検査」「尿検査」「腹囲測定」を行います。

特定健診結果から生活習慣病になる危険性が高い人で、生活習慣の改善により生活習慣病を予防できる人には、特定保健指導として生活習慣を見直すサポートも行っています。

年に一度、特定健診を受診し、また、特定保健指導を積極的に利用して、生活習慣病から身を守りましょう。

生活習慣病とは

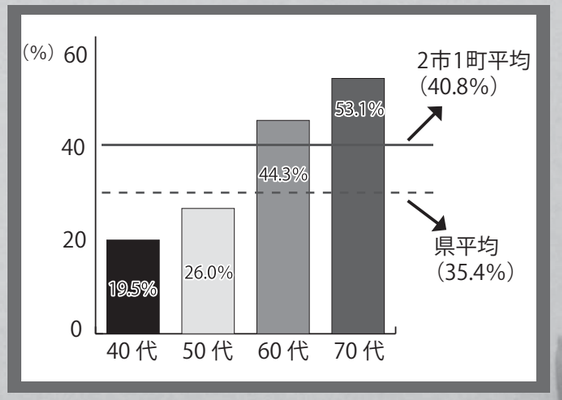
食事や運動、喫煙、飲酒、ストレスなどの日頃の生活習慣に深く関係して発症するのが「生活習慣病」です。「糖尿病」「高血圧症」「動脈硬化症」「脂質異常症」などはいずれも生活習慣病です。日本人の死因の約6割は生活習慣病と言われています。

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発見することができません。「気付いたときには手遅れ」とならないように、自分自身の体を正しく知るために必要なことが健診です。

問 市役所国保年金課
☎ 055-948-2905

※田方広報研究会とは、函南町、伊豆市、伊豆の国市、JA伊豆の国、伊豆保健医療センターの広報担当者で構成されている研究会です。

2市1町の 特定健診の受診率【平成26年度】



2市1町の特定健診の受診率の平均は、静岡県の平均を上回っています。

しかし、年代別では若い年代になるほど受診率が低くなる傾向にあります。70代が最も高く、40代が最も低くなっています。特に40代は全年代の平均を大きく下回っています。

メタボリックシンドロームの診断基準

○ステップ1
腹囲…男性：85cm以上、女性：90cm以上

○ステップ2
血糖、脂質、血圧のうち、2つ以上で一定数値を超える、または薬剤治療中

ステップ1,2の両方に該当すると
メタボリックシンドローム該当となります。

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のことです。

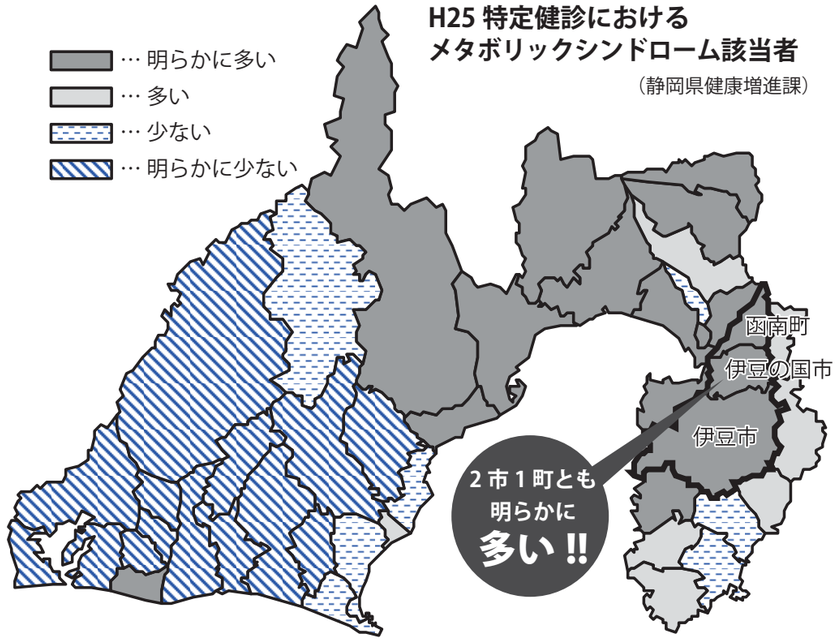
メタボを改善するには、食事や運動など自分の日常生活を少しずつ見直すことが大事です。

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。

2市1町はメタボが多い

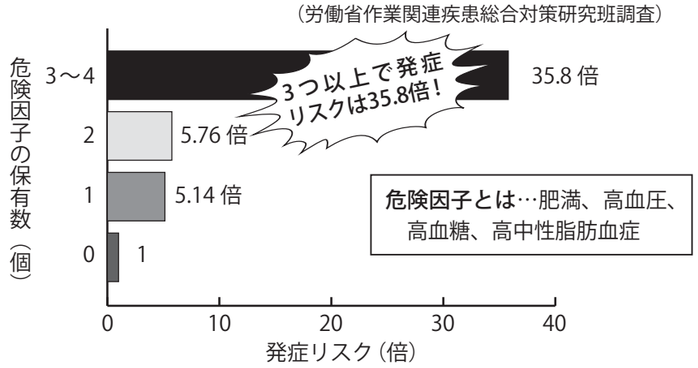
静岡県内において特定健診でメタボと判定された人の割合は、西部・中部に比べて東部・伊豆で高くなっています。その中でも2市1町は特に高く、県内35市町の中で伊豆市が2位、伊豆の国市が4位、函南町が5位となっています。

このほか、肥満、高血圧症、脂質異常症、糖尿病などにおいても、全体的に静岡県の平均より「高い」という結果が出ています。



危険因子の保有数による心疾患、脳血管疾患発症リスク

（労働省作業関連疾患総合対策研究班調査）



たとえ病気にならない軽い状態であっても、危険因子が複数あると心筋梗塞などの心疾患や脳梗塞などの脳血管疾患の発症リスクが高まります。

だから自分の今を知ろう！

自分自身がメタボか確認するためにも、健診を受診しましょう。次ページで健診項目などを紹介しています。

広報担当者が
「健診」
を受けてきました

身体測定・診察

血圧測定

血液検査

尿検査・腹㊦測定

▶実際は衣服の一部をつけないで測定します

その他

医師が必要と認めた場合は、心電図と眼底検査を追加で行います。

※検査の順番は例です。実際の健診では異なる場合があります。

今年のラストチャンス

12月は「追加健診」へ

2市1町は内容が充実

2市1町では、検査項目に「腎機能・貧血・尿酸値検査」「尿潜血検査」が追加されていて、充実した内容で健診を受けることができます。

「要受診」「経過観察」と言われたら

要受診…必ず健診結果を持って医療機関で受診してください。医師の指導に従って生活習慣を改善し、ときには薬の使用が必要になることもあります。

経過観察…生活習慣病を予防するために生活習慣を改善することが大切です。

「喫煙している」「検査値が異常値に近づいている」などの人は要注意です。今のうちから生活習慣の改善に取り組みましょう。

特定健診の実施期間は6月～9月です。この期間に受診できなかった人のために、12月に追加健診を実施しています。今年の健診は12月で最後になります。受診していない人は忘れずに受診しましょう。

先生からのアドバイス

自分や家族皆さんの幸せのために、特定健診をぜひ受診しましょう。

田方医師会会長
紀平クリニック
紀平章代先生

- あなたは、今、健康ですか？
- 「私は病気とは無縁」と思っていませんか？
- 40歳を過ぎると、なにかしら少しずつ体に変化が出てくるものです。自治体が補助をして実施している特定健診を面倒と思わずに毎年受診しましょう。
- 年に一度、たったの数時間を家族のため、自分のために使いましょう。その結果、「異常なし」と判定されれば次の年まで自信を持って生活できます。もし、「経過観察」と判定されたら生活習慣を見直して体調を整えましょう。万が一異常が見つかっても早期発見・早期治療で医療費が安く済みます。重症化してからでは治療に多額の費用が掛かり家計を苦しめます。全て“家族の幸せ”につながります。あなたが元気で活躍できるために特定健診をぜひ受診しましょう。

同じ症状でも大きな差に

少しの意識の違いで 健康も医療費も大きく変わります！

健診は受診して終わりではありません。その後にどうするか、生活環境で健康状態や医療費は大きく変わります。

ここでは、健診で「高コレステロール」と指摘された2人の「実例」を紹介します。

そのままのAさん

病院へ行かず
家でゴロゴロ
あぶらっぽい食事や
晩酌を欠かさない
以前と同じ生活

その結果…

初めて受診した月の医療費は
注射、手術、入院費など

合計　11,819,960円

病院へ行ったBさん

さっそく病院へ行き、
脂質異常症と診断される

食生活の見直し
ウォーキングを始める
メリハリのある生活

その結果…

1年後には要観察、
2年後には正常値に！

初めて受診した月の医療費は
初診料、検査料など

合計　5,940円

「そのままのAさん」は、「病院へ行ったBさん」に比べ、医療費は約2,000倍！

※保険を適用しない場合

健康は日々の「生活習慣」から

特定保健指導とは

特定保健指導は、特定健診結果からメタボのリスク数に応じて、生活習慣の改善が必要な人に行われるサポートです。自身の健康状態を把握し、食事や運動などの行動目標を設定できるよう、専門職（医師、保健師、管理栄養士）による支援を受けることができます。

メタボでなくても注意

特定保健指導は、腹囲、血糖、脂質、血圧のほか、BMIや喫煙習慣により判定されます。メタボ判定とは基準が異なるため、メタボに該当していなくても指導の対象になることがあります。

対象者は、リスクの程度に応じて「動機付け支援（メタボのリスクが出現し始めた人）」と「積極的支援（メタボの危険性が高くリスクが重なっている人）」に分類されます。どちらも、「このままでは生活習慣病になる危険性が非常に高いが、今なら自分次第で健康を取り戻せる」状態です。対象になった人は、積極的に特定保健指導を利用しましょう。

特定保健指導の流れ

面接
生活習慣の改善計画と目標を立てる

◀

実践（動機付け支援）
計画に従って生活習慣を改善

継続支援（積極的支援）
生活習慣改善のため、プログラムによる指導などで支援

◀

評価
6か月後、健康状態や生活習慣を振り返る

身体を見直す「いい機会」に

中田明宏さん（函南町）

保健指導を受けるきっかけ
昨年初めて特定健診を受け、メタボ予備群と判定されました。メタボは「大きな病気の原因になる」と言われ話を聞いてみました。

指導を受けてみての感想
保健師さんが具体的な目標を提案してくれたので、無理なく頑張ろうと思えました。

生活習慣は変わりましたか
運動を取り入れてみようと指導され、毎日の通勤で歩くことにしました。食事では、ごはんの量を減らしました。大きな病気になりたくないと思って意識して取り組み、日々体重が減ることが楽しく充実して取り組んでいます。

健診Q&A

Q 誰が受けられるのですか？
A 40歳～74歳までの国民健康保険加入者は「国保特定健診」、75歳以上の後期高齢者医療制度加入者は「高齢者健診」の受診が可能です。
※国民健康保険加入者以外の人は、加入している各医療保険者に問い合わせください。

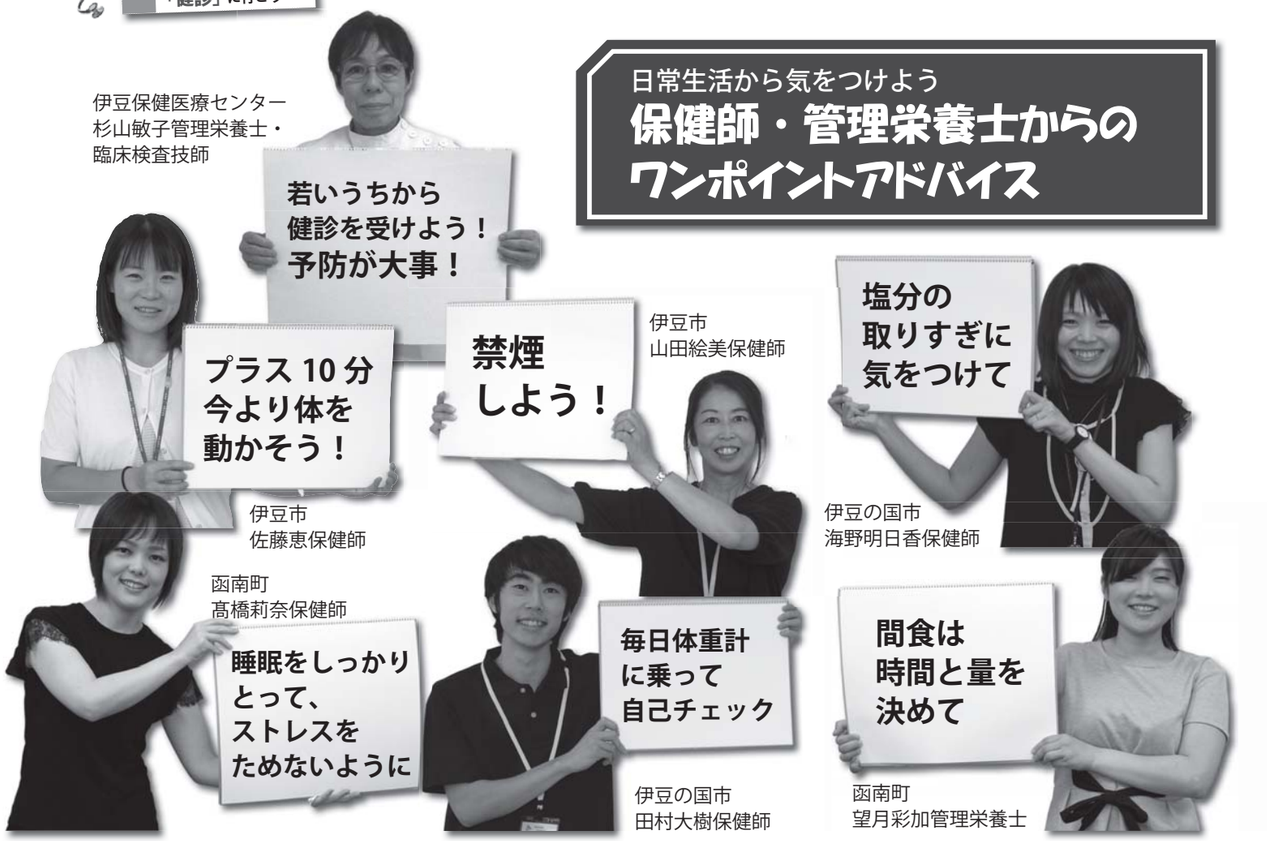
Q 健診はどこで受けられますか？いくらかかりますか？
A 健診の日程、場所、自己負担額は市町により異なります。伊豆の国市では、指定の医療機関または集団健診で、無料で受診することができます。詳細は、国保年金課（伊豆長岡庁舎）へ問い合わせください。

Q 毎日忙しくて健診へ行く時間がないのですが。
A 健診は年に一度、ほんの数時間で済むので、早めに予定を立てておけばそれほど日常生活に影響を及ぼしません。健診の日は、自分の健康状態を知る絶好の機会と前向きに考えましょう。

Q 健診で何か病気が発見されたら怖いのですが。
A 生活習慣病の多くは、初期の段階で発見されれば治癒が可能で、時間も費用もそれほどかからずに済みます。病気の発見を恐れず、早期の発見は幸運なことだ、という気持ちで健診に臨みましょう。

Q 持病で病院に通っているので、健診は受けなくてもいいですよね？
A 持病の治療では検査していない健診項目がある可能性もあります。通院している場合は、かかりつけの医師に相談して健診を受けてください。

日常生活から気をつけよう
保健師・管理栄養士からのワンポイントアドバイス



健診で〝健幸（けんこう）〟に

「健康」は、健康なときにはそのありがたさに気付きにくく、忙しい毎日の中で、私たちはつい自分の健康から目をそらしてしまいがちです。

しかし、「忙しい」「まだ大丈夫」「もう少し歳をとってから」などという理由をつけて自分の体と向き合うことをせず、いつか大切な健康を失ってしまったとき、その後悔は計り知れません。

健康を失ったときに後悔するより、健康であるときにこそ時間をつくって一度、健診を受診しませんか。

「ずっと健やかに、ずっと幸せに暮らす」そのために、年に1度の健診を忘れずに受診しましょう。皆さんが健康に日々暮らしていくためには健診が必要です。

皆さんが
〝健幸（けんこう）〟
でいられますように。