



特集

特定健診を受けましょう

健診を有意義にする
「3つのとく(得)」
知っとく
聞いとく
心得とく

今年度の特定健康診査(特定健診)が始まります。

年に一度の健診です。自分の生活や健康を振り返る大切な時間に行きましょう。

健診を有意義なものにするために、受診に当たって、「3つのとく(得)」をお伝えします。

「3つのとく(得)」とは、「知っとく(得)」「聞いとく(得)」「心得とく(得)」です!

まずは、健診を受ける前の「知っとく(得)」です。

平成20年から特定健康診査が始まりましたが、受診する人から「健診内容が少ない」「受け方が難しいイメージがある」といったマイナスの声が聞かれます。

貴重な時間を使って受ける大切な健診です。健診の内容や受け方、健診の目的をきちんと理解して受診しましょう。

① 特定健診の内容を知っとく!

これまでの健診は、「高血圧」「糖尿病」など個々の病気の早期発見が目的でした。しかし、近年、検

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 または、BMI (体重kg ÷ 身長m ÷ 身長m) 25 以上 | | |
| + | | |
| 3項目のうち2項目以上 (各項目とも両方またはいずれかで該当) | | |
| 血圧高値 | 脂質異常 | 高血糖 |
| 収縮期血圧 130mmHg 以上 | 中性脂肪 150mg/dl 以上 | ヘモグロビンA1C 5.5% 以上 |
| 拡張期血圧 85mmHg 以上 | HDL コレステロール 40mg/dl 未満 | 空腹時血糖 110mg/dl 以上 |

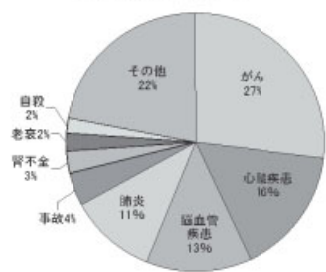
査値が「やや高め」の場合でも、それが複数あったり、内臓脂肪型肥満と重なることで、心筋梗塞や脳梗塞といった危険な病気を招く確率が高くなるのが明らかになりました。

この状態を「メタボリックシンドローム」といいます。運動不足、食べ過ぎ、ストレスなど悪い生活習慣の積み重ねが原因です。

メタボリックシンドロームの判定基準は次のとおりです。

メタボリックシンドロームによって動脈硬化が急速に進み、血管が傷ついていきます。その結果、心臓疾患、脳血管疾患などが引き起こされます。

瀬戸内市民の主な死因 (H15-18)
岡山県衛生統計年報より



「心臓疾患」「脳血管疾患」は死亡原因の2、3位を占めています。

康・生活の指標です。わずかでも異常が見られた人は、「何が悪いのか?」と原因を考え、生活・体調を振り返ってみましょう。

異常がなかった人は、自分を褒め、周りの環境に感謝し、今の生活が継続できるようにあらためて生活を振り返ってみましょう。

③ 気になることは聞いとく!

健診場所である病院や各集団健診会場には、医療の専門スタッフがいます。健診の機会に健康面での気になることや健診結果をもとにその内容や注意点を相談してみましよう。

また、普段、受診機会がない人は、この機会に今後の生活のためにも、医療スタッフとの接点を持つてはいかがでしょうか。

④ 結果をもとに心得とく!

受診結果をもとに、生活を振り返り、場合によっては、医療スタッ

⑤ 結果を放っとくはダメ!

健診の特徴として、健診結果によって、「動機付け」「積極的」支援というかたちで、個別の保健指導があります。

国民健康保険の特定健診を受診した人で、この指導が必要な人には、保健師・栄養士が生活状況を把握した上で、今後の生活について、できることを一緒に検討し、アドバイスをを行います。



「3つのとく(得)」を知ったら受診へ

瀬戸内市の国民健康保険に加入している人の特定健診は次のとおりです。

5月中に健診の案内をお届けします。75歳以上の「後期高齢者健診」の対象者の皆さんにも5月中に案内を送ります。

なお、健診は、加入している医療保険者からの案内となります。実施期間、料金などは、医療保険者によって異なります。国民健康保険以外の医療保険に加入している人は、まだ健診の案内が届いていない人は、勤め先や加入している医療保険者に確認してください。

▽対象者 国民健康保険に加入している40〜74歳の被保険者
▽実施時期 平成22年6〜7月

■問い合わせ先
市民課
☎086912211790
健康づくり推進課
☎086912615961

② 健診の結果を知っとく!

大半の生活習慣病には自覚症状がありません。健診数値は、目で見ることで、健康が自覚できる貴重な健