

自分のカラダを知ろう！ 健診は受けた後が大切です

尿検査や血液検査、血圧測定など、体の全体的な健康状態をチェックする「健診」を、一年に一回、定期的に受診することが大切です。

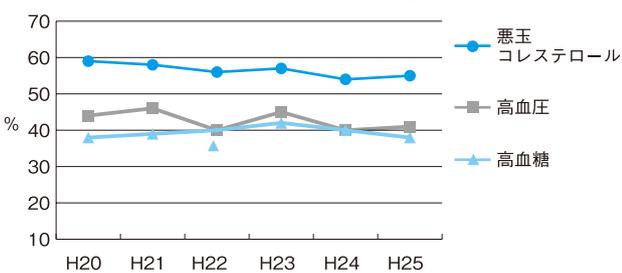
食べすぎ、運動不足、飲酒、喫煙など偏った生活習慣を続けていると、健診結果に異常があらわれます。

健康な体はすべての基本です。いつまでも健康な自分であるためにも、年に一度は健診を受診し、自分の体と向き合う機会を作りましょう。

【表1-受診者の傾向（H25年度）】

項目	人数 (%)
1位 LDL (悪玉) コレステロールの異常 (120 mg/dl 以上)	1,918 人 (50.5)
2位 最高血圧の異常 (130 mm Hg 以上)	1,576 人 (41.5)
3位 血糖値の異常 (空腹時血糖 100 mg/dl 以上または HbA1c 5.2 以上)	1,297 人 (36.4)
4位 腹囲の異常 (男性 85 cm 以上、女性 90 cm 以上)	741 人 (26.4)
5位 BMI の異常 (25 以上肥満)	776 人 (20.4)

図1 総合健診結果（上位3項目）の推移（国民健康保険対象者）



サインを見逃いけません

昨年度、市の総合健診を受診した40歳〜74歳までの方の結果は表1のとおりです。

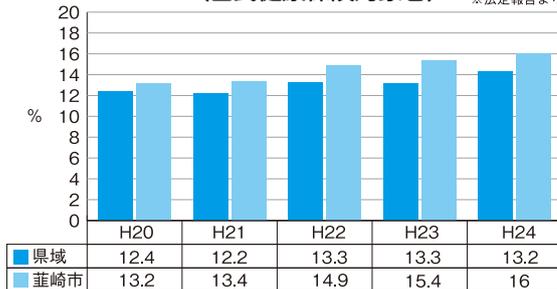
LDL(悪玉)コレステロール、血圧、血糖値が年々悪化している傾向にあるほか、受診者の半数近くの方に数値が基準値以上という結果がみられる検査項目がありました。【図1参照】

また、メタボリックシンドローム判定の方は他の市町村

に比べて高い割合にあり、受診者の6人に1人は生活習慣病のリスクの高い方との結果が出ています。【図2参照】

※メタボリックシンドロームとは、内臓脂肪型肥満に加えて、高血糖、高血圧、脂質異常のうちいずれか二つ以上を併せ持った状態をいいます。内臓脂肪が過剰になると、糖尿病や高血圧症、高脂血症といった生活習慣病を併発しやすくなるほか、「血糖値がちょっと高め」「血圧がちょっと高め」といった、まだ病気が急速に進行していません。

図2 メタボリックシンドローム 該当者の推移（国民健康保険対象者） ※法定報告より



総合健診結果報告会日程

健 診		結 果 報 告 会			
場 所	健 診 日	69 歳までの方		70 歳以上までの方	
		日 程	場 所	日 程	場 所
円野	7月15日(火)	8月22日(金) 午前	保健福祉センター	8月22日(金) 午前	つぶらの会館
清哲	7月16日(水)	8月26日(火) 午前		8月26日(火) 午前	清哲会館
神山	7月17日(木)	8月28日(木) 午前		8月28日(木) 午前	武田の里ふれあいホール
旭	7月18日(金)	8月29日(金) 午前		8月29日(金) 午前	旭公民館
藤井	7月24日(木)	9月2日(火) 午前		9月2日(火) 午前	藤井公民館
中田	7月25日(金)	9月10日(水) 午前		9月10日(水) 午前	中田公民館
穴山				9月10日(水) 午後	穴山公民館
藤崎①	7月19日(土)	8月30日(土) 午前		8月29日(金) 午後	保健福祉センター
藤崎②	8月2日(土)	9月11日(木) 午後		9月11日(木) 午後	保健福祉センター
未受診①	8月3日(日)	9月12日(金) 午後		9月12日(金) 午後	保健福祉センター
龍岡	10月7日(火)	11月18日(火) 午前		11月18日(火) 午前	龍岡公民館
大草	10月8日(水)	11月19日(水) 午前		11月19日(水) 午前	大草ふれあいセンター
穂坂	10月9日(木)	11月20日(木) 午前		11月20日(木) 午前	穂坂コミュニティセンター
未受診②	10月18日(土)	11月26日(水) 午後		11月26日(水) 午後	保健福祉センター
未受診③	10月19日(日)	11月27日(木) 午前		11月27日(木) 午前	保健福祉センター
未受診④	10月25日(土)	11月28日(金) 午前		11月28日(金) 午前	保健福祉センター
未受診⑤	10月26日(日)	11月30日(日) 午前		11月28日(金) 午後	保健福祉センター
未受診⑥	10月29日(水)	12月3日(水) 午後		12月3日(水) 午後	保健福祉センター
未受診⑦	10月30日(木)	12月4日(木) 午後		12月4日(木) 午後	保健福祉センター
未受診⑧	10月31日(金)	12月10日(水) 午後		12月10日(水) 午後	保健福祉センター

今年度、総合健診の受診者への結果報告会の日程は次のとおりです。皆さんに、わかりやすくお伝えできるように、時間帯・実施場所を健診結果及び年齢ごとに設定しています。詳細は、健診後個別に通知しますのでご確認ください。

健診結果報告会に参加しましょう

特定保健指導で

生活習慣病の改善をサポート!



市では、国民健康保険加入者の40歳～74歳の方を対象に「特定保健指導」を実施しています。（※国民健康保険以外の方については、各医療保険者にお問い合わせください。）

特定健診（総合健診）によって生活習慣病発症のリスクが発見された場合は、特定保健指導が行われます。

これは、健診を機にご自身の健康状態を把握していただき、生活習慣を振り返りなが



ら、改善できることを医師や保健師、管理栄養士と一緒に考え、具体的に取り組んでいくというものです。

【改善への3つの支援】

① 情報提供

*健康な方も含めたすべての方に

特定健診を受診された方全員に健康に関する情報提供を行います。健診結果から今の健康状態を把握し、生活習慣の見直し・改善のきっかけとなる情報を提供します。

② 動機付け支援

*メタボリックシンドローム予備軍の方に

動機付け支援では、初回に面接を行い、現在の生活習慣を振り返り、メタボリックシンドロームを予防するためにはどうしたらよいかを保健師や管理栄養士等と一緒に考え、そのための行動目標を立てていきます。

面接から6カ月後に取り組みの結果を確認します。

③ 積極的支援

*メタボリックシンドロームに該当する方に

積極的支援では、初回に面接を行い、現在の生活習慣を振り返り、メタボリックシンドローム解消のための行動目標を立て、実践していきます。保健師や管理栄養士等が、3～6ヶ月間、継続的に生活習慣改善のための支援を行います。

初回の面接から6カ月後に取り組みの結果を最終確認します。

※特定保健指導の対象にはならなかったものの、個人的に健康に関して相談したい方には保健福祉センター（保健課）で、毎週月曜日と木曜日の9時30分から16時まで健康相談を実施しています。
また、陸上ウォーキング教室や、健康アップ教室などの運動教室もありますので、お気軽にご参加ください。

■ 問い合わせ先

保健課保健指導担当
(保健福祉センター内)

☎ 23-4310

いつやるの？ 今でしょ！

『健康アップ教室』で体質改善

食生活や運動習慣を改善したい、健康づくりを始めたいが何から始めて良いのかわからない、長続きしないなどと悩んでいるあなたにピッタリの教室があります。

ステップ台を用いた運動や自身の生活を振り返りながら、一緒に新たな自分を目指してみませんか？ ステップ運動とは、10～20cmくらいの高さの踏み台への上り下りを繰り返す室内で手軽にできる有酸素運動です。

特に毎年健診結果でコレステロール値（脂質異常）・高血圧・高血糖・体重増加を指摘され、なかなか改善が見られない方は、ぜひこの機会をご利用ください。

■日時 毎週水曜日9時30分から
(※9月24日(水)から開始)

■場所 保健福祉センター

■費用 無料

■申し込み・問い合わせ

保健課保健指導担当（保健福祉センター内） ☎ 23-4310

