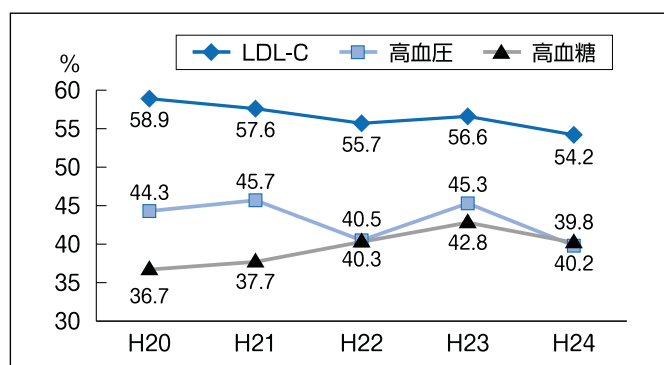


【表1】受診者の傾向（H24年度）

	項目	人数(%)
1位	LDLコレステロールの異常 (120mg/dl以上)	1,862人(49.5)
2位	最高血圧の異常 (130mmHg以上)	1,485人(39.5)
3位	血糖値の異常 (空腹時血糖100mg/dl以上またはHbA1C5.2以上)	1,363人(38.3)
4位	腹囲の異常 (男性85cm以上、女性90cm以上)	738人(26.4)
5位	BMIの異常 (25以上肥満)	743人(19.8)

【図1】総合健診結果（上位3項目）の推移【国民健康保険】



糖尿病、高脂血症などの生活習慣病は、自覚症状が無いまま進行するため、『沈黙の殺人者（サイレントキラー）』と呼ばれています。だからこそ、体の中で起こっている小さな異常を、健診でしっかりとキャッチする必要があるのです。

健康な体はすべての基本です。いつまでも健康な自分です。

平成24年度に総合健診を受診した40歳～74歳までの方の、上位3項目の傾向は【表1】のとおりです。

健診結果は、LDL（悪玉）コレステロール、血圧、血糖値において、年々数値が悪くなっている方や、数値が新たに悪化している方が増えてきているのが現状です。【図1】健診受診者の半数近くの方の数値に基準値以上という結果がみられる項目があります。

高血圧、高脂血症、糖尿病、内臓肥満の4つの症状はお互いに合併しやすく、合併すると急速に悪化し、生死にかかわる心筋梗塞や、脳梗塞などの重い病気を発症させる原因となるため『死の四重奏』とも言われています。

受診しました？総合健診

「時間がない」「とくに悪いところはないから必要ない」「面倒くさい」という理由から、総合健診を受診していない方はいませんか？

病気は、ある程度進行するまでは症状として現れてこないことがあります。高血圧症、

受診したからと安心しないで！ 健診結果報告会こそ大切です！



いるためにも、年に1度は健診を受診し、自分の体とまっすぐ向き合う機会を作りましょう。

※健診の日程等の詳細は広報7月号P2～4を参照。

サインを見逃さないで！

総合健診結果報告会日程

健診		結果報告会					
場所	健診日	6 9 歳まで		場所	7 0 歳以上		
		日程			日程	場所	
円野	7月17日(水)	8月22日(木)	午前	保健福祉 センター	8月22日(木)	午前	つぶらの会館
清哲	7月18日(木)	8月27日(火)	午前		8月27日(火)	午前	清哲会館
神山	7月19日(金)	8月28日(水)	午前		8月28日(水)	午前	武田の里ふれあいホール
荳崎①	7月20日(土)	8月29日(木)	午前		8月29日(木)	午前	保健福祉センター
旭	7月23日(火)	8月30日(金)	午前		8月30日(金)	午前	旭公民館
藤井	7月24日(水)	9月 2日(月)	午前		9月 2日(月)	午前	藤井公民館
中田	7月25日(木)	9月 3日(火)	午前		9月 3日(火)	午前	中田公民館
市全体①							
穴山	7月26日(金)	9月 4日(水)	午前		9月 4日(水)	午前	穴山町ふれあいホール
市全体②							
荳崎②	8月 3日(土)	9月12日(木)	午前		9月12日(木)	午前	保健福祉センター
市全体③	8月 4日(日)	9月13日(金)	午前		9月13日(金)	午前	保健福祉センター
龍岡	10月 8日(火)	11月19日(火)	午前		11月19日(火)	午前	龍岡公民館
大草	10月 9日(水)	11月21日(木)	午前		11月21日(木)	午前	大草ふれあいセンター
穂坂	10月10日(木)	11月22日(金)	午前		11月22日(金)	午前	穂坂コミュニティセンター
市全体④	10月19日(土)	11月28日(木)	午前		11月28日(木)	午前	保健福祉センター
市全体⑤	10月20日(日)	11月29日(金)	午前		11月29日(金)	午前	保健福祉センター
市全体⑥	10月24日(木)	12月 3日(火)	午前		12月 3日(火)	午前	保健福祉センター
市全体⑦	10月25日(金)	12月 5日(木)	午前		12月 5日(木)	午前	保健福祉センター
市全体⑧	10月26日(土)	12月 6日(金)	午前	12月 6日(金)	午前	保健福祉センター	
市全体⑨	10月27日(日)	12月 8日(日)	午前	12月 6日(金)	午後	保健福祉センター	

これらのサインを見逃さず
ことなく、自分の生活習慣を
見直す機会として結果報告会
を活用しましょう。

結果報告会に参加しよう！

総合健診を受診した方への
結果報告会の日程は前表のと

おります。

より効率的・効果的に健診
結果をお伝えできるよう、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。

詳しくは、健診受診者に後
日、個別に通知をお送りしま
すので確認してください。

特定保健指導で 脱メタボにチャレンジ！

特定保健指導とは、メタボ
リックシンドロームの予防・
解消を目的とした生活習慣改
善のための支援です。

市では、国民健康保険加入
者の40～74歳の方を対象に実
施します。国民健康保険加入
以外の方は、各医療保険者
にお問い合わせください。

脱メタボへの3つの支援

特定健診の問診および検査
結果をもとに、メタボリック
シンドロームの危険度に応じ
て、3つの支援レベルに分け
、特定保健指導を実施します。

① 情報提供

*健康な方を含めたすべての方

特定健診を受診された方全
員に、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

*メタボのリスクがみられる方
保健師や管理栄養士との面
接を行い、『実行しやすい生
活習慣改善のための計画』を
立て、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

*メタボのリスクが高い方
初回の面接において、『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、

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って
いき、初回の面接から6カ月
後に取り組みの結果を確認し
ます。

積極的支援・動機付け支援 対象者に保健指導を実施

平成24年度の特定保健指導
の積極的支援・動機付け支援
に該当した方は246名（40
から74歳までの特定健診受診
者の9・2％）で、そのうち
205名（83・3％）の方
に初回面接を実施していま
す。

「保健指導」というと難し
く考えて受診を避けてしま
いがちですが、その人に合わせ
た個別の食事や運動など、改
善できそうな生活習慣を一緒
に考え、行動し、生活習慣病
を予防するものです。

この機会に、特定健診と保
健指導をひとつのチャンスと
とらえて、自分の生活習慣を
振り返り、健康づくりをはじ
めるきっかけにしてみませ
んか。

対象者以外で相談したい方

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
方は、保健福祉センターにお
いて「健康相談」を実施して
いますのでご利用ください。

■日時

毎週月曜日及び木曜日
9時30分～16時

今年こそチャレンジ！

9月から『健康アップ教室』が始まります。

を取り戻してみませんか？

特に毎年、健診結果等でコ
レステロール値（脂質異常）・
高血糖・高血圧を指摘され、
改善の見られない方は、ぜひ
この機会にご参加ください。

■日時

9月18日（水）より開始
毎週水曜日 9時30分～

■場所 保健福祉センター
■参加費 無料

※詳しい日程等についてはお
問い合わせください。



食生活や運動習慣を改善し
たい、健康づくりを始めたい、
メタボを解消したい、身体に
いいことを始めても長続きし
ない…そんなあなたにぴった
りの教室があります。

ステップ台を用いた運動や、
食生活などの生活習慣を見直
すことで、健康的な体と日常

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、『韋
崎市健康カレンダー』（広報
4月号にて配布）でご確認く
ださい。

この機会に、自分の体を見
つめ直しましょう。

■お問い合わせ・お申し込み

保健課保健指導担当
（保健福祉センター内）

☎ 23-43310
FAX 23-43316