

健診の受診だけで大丈夫？ 参加しよう！健診結果報告会

総合健診をお受けいただいた皆さまに、より効率的・効果的に健診結果をお伝えできるように、健診結果報告会を実施します。

詳しくは、健診後に個別通知をお送りいたしますのでご確認ください。

見過ごさないで 異常のサイン

23年度に総合健診を受診した40歳～74歳までの方の中で、最も多かったのはLDLコレステロール（悪玉コレステロール）異常で、56.7%の方にみられました。

次に多かったのが血圧の異常（43.7%）で、以下は血糖、腹囲、BMI（肥満）の異常の順でした。（表1参照）

また、男女別・年齢区分別の状況は表2のとおりであり、男女ともに40歳代からの受診者の約半分に異常がみられていることがわかります。

LDLコレステロールや血糖値の異常、高血圧などは血管の動脈硬化を引き起こす原

因となるばかりか、自覚症状がないまま進行し、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ります。

健診結果に、これらの異常がみられた方は、すでに血管が傷み始めているサインです。これらのサインを見逃さずことなくご自分の生活習慣を見直す機会として健診結果

【表1 受診者の傾向】

項目(基準値)	人数 (%)
1位 LDLコレステロールの異常 (120 mg/dl 以上)	1,241 人 (56.7)
2位 最高血圧の異常 (130 mmHg 以上)	956 人 (43.7)
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)	951 人 (43.5)
4位 腹囲の異常 (男性 85 cm以上、女性 90 cm以上)	648 人 (21.4)
5位 BMIの異常(肥満) (25 以上)	468 人 (21.4)

【表2 受診者の性別・年齢区分別の傾向】

性別	年齢区分	1位		2位		3位	
		項目	割合	項目	割合	項目	割合
男	40歳代	LDLコレステロール	58.3%	腹囲	47.6%	BMI	36.9%
	50歳代	LDLコレステロール	54.4%	最高血圧	44.1%	腹囲	41.2%
	60歳代	血糖値	56.2%	最高血圧	50.9%	LDLコレステロール	49.3%
	70歳～74歳	血糖値	63.5%	最高血圧	57.5%	腹囲	50.2%
女	40歳代	LDLコレステロール	52.1%	BMI	18.5%	最高血圧	17.6%
	50歳代	LDLコレステロール	65.4%	血糖値	30.9%	最高血圧	26.5%
	60歳代	LDLコレステロール	66.5%	最高血圧	41.5%	血糖値	38.2%
	70歳～74歳	LDLコレステロール	56.1%	最高血圧	48.6%	血糖値	40.0%

報告会を活用しましょう。
総合健診をお受けいただいた方への結果報告会は日程表のとおりです。

■お問い合わせ
（保健福祉センター内）
保健課保健指導担当

総合健診結果報告会日程

健診		結果報告会					
受診場所	受診日	69歳まで			70歳以上		
		日程	会場		日程	会場	
円野	7月18日(水)	8月23日(木)	午前	保健福祉センター	8月23日(木)	午前	つぶらの会館
清哲	7月19日(木)	8月24日(金)	午後		8月24日(金)	午後	清哲会館
神山	7月20日(金)	8月29日(水)	午前		8月29日(水)	午前	武田の里ふれあいホール
葦崎①	7月21日(土)	8月30日(木)	午前		8月30日(木)	午前	保健福祉センター
葦崎②	7月22日(日)	8月31日(金)	午後		8月31日(金)	午後	保健福祉センター
旭	7月24日(火)	9月3日(月)	午後		9月3日(月)	午後	旭公民館
藤井	7月25日(水)	9月4日(火)	午前		9月4日(火)	午前	藤井公民館
穴山市全体①	7月26日(木)	9月5日(水)	午前		9月5日(水)	午前	穴山町ふれあいホール
龍岡	7月27日(金)	9月7日(金)	午前		9月7日(金)	午前	龍岡公民館
市全体②	7月29日(日)	9月9日(日)	午前		9月7日(金)	午後	保健福祉センター
大草	10月12日(金)	11月19日(月)	午前		11月19日(月)	午前	大草ふれあいセンター
穂坂	10月16日(火)	11月20日(火)	午前		11月20日(火)	午前	穂坂コミュニティーセンター
中田市全体③	10月17日(水)	11月22日(木)	午前		11月22日(木)	午前	中田公民館
市全体④	10月18日(木)	11月26日(月)	午前		11月26日(月)	午前	保健福祉センター
市全体⑤	10月19日(金)	11月27日(火)	午前		11月27日(火)	午前	保健福祉センター
市全体⑥	10月20日(土)	11月29日(木)	午前		11月29日(木)	午前	保健福祉センター
市全体⑦	10月21日(日)	11月30日(金)	午前		11月30日(金)	午前	保健福祉センター
市全体⑧	10月27日(土)	12月7日(金)	午前		12月7日(金)	午前	保健福祉センター
市全体⑨	10月28日(日)	12月9日(日)	午前		12月7日(金)	午前	保健福祉センター

メタボを予防・解消するために！ 特定保健指導は 生活習慣改善のチャンスです。

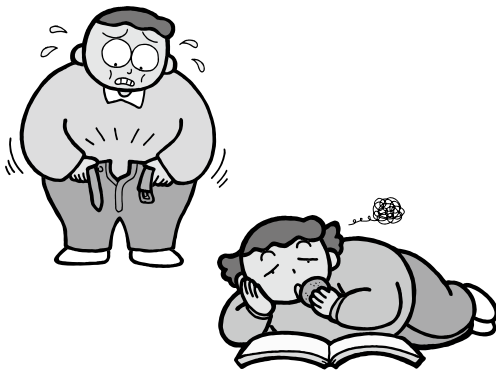
特定保健指導とは、メタボリックシンドローム【内臓脂肪症候群】（以下メタボという）の予防・解消を目的とした生活習慣改善のための支援で、国民健康保険加入者の40～74歳の方を対象に行います。（国民健康保険以外の方につきましては、各医療保険者にお問い合わせください。）

健診の問診および検査結果をもとに、メタボの危険度に応じて、3つの支援レベルに分け、特定保健指導を実施しますが、メタボの危険度が高く、生活習慣の見直し・改善の必要な方には、保健師や管理栄養士等が、運動や食事、禁煙を中心とした生活習慣の見直し・改善のために次のお手伝いをします。

「脱メタボ」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

（メタボ予備群の方に）

面接を行う中で、現在の生活習慣を振り返り、メタボ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

（メタボに該当する方に）

面接を行うことで、現在の生活習慣を振り返り、メタボ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っていき、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。

一緒に考え、行動し生活習慣改善へ

保健指導というと難しそうに感じてしまいがちですが、その方に合わせて、個別に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。

特定健診と保健指導をひとつのチャンスとしてとらえて、自分の生活習慣を振り返り、健康づくりをはじめませんか。

また、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次のとおり健康相談を実施しておりますのでご利用ください。

健康相談日

毎週月曜日・木曜日
9時30分から16時

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行っておりますので、「韮崎市健康カレンダー」でご確認ください。

お問い合わせ

（保健福祉センター内）
保健課保健指導担当

☎ 2314310

体力維持・向上のための『いきいき貯筋クラブ』が始まります。

市では9月から、各地域の公民館において、運動指導士の指導による「いきいき貯筋クラブ」を、1地区6回コースで実施します。

この教室では、転倒予防に必要な、筋力・バランス能力・柔軟性等の体力維持の向上をはかります。

対象

なお、日程表は全戸配布致します。

内容

- ・ 体力測定・健康体操
- ・ コミュニケーションゲーム

担当者

- ・ 運動指導士・シニア健康サポーター・市保健師

持ち物等

- ・ 水分補給のためのペットボトルや水筒・体操ができる服装・室内用運動靴

お問い合わせ

保健課介護支援担当
☎ 2314313

