

グラフ1 ■市国民健康保険の生活習慣病に関する件数 (出典:静岡県国保連 茶っどシステム)



いると、それらが重なり、腎不全や脳梗塞、心疾患、高血圧性疾患といった重い病気の発症につながる可能性が高くなります。例えば、グラフ2の心疾患

発症の危険因子(肥満・高血糖・高血圧・高脂血症)による危険度では、4つの因子が1つもない場合に比べ因子が3から4個になると約36倍に危険度が高まります。

グラフ2 ■心疾患の発症危険度 (資料:厚生労働省作業関連疾患総合対策研究班)



一度、生活習慣病にかかってしまうと薬だけでは根本的に治りません。皆さんも自分だけは大丈夫と思わずに、まずは、特定健診を受診し、自分の健康状態をチェックし、いつまでも健康で元気に過ごせるようにしましょう。市では6月から特定健診を実施しています。指定された日に受診できない人でも榛原総合病院健診センターなどで行っていますので必ず受診しましょう。

特定健診で健康をチェック

特定健診が6月から実施されています。いつまでも健康で元気な生活を送るためにも、自分自身の健康をチェックする健診を必ず受診しましょう。

問い合わせ 市民課 野田 ☎0023



※実際の測定方法とは異なります。

市国保は中性脂肪高値や高血圧の人が多数 25年度の受診結果(表1)を

特定健診は、自覚症状のない生活習慣病を予防する身近で大事な健診です。この健診は、生活習慣病の原因となる内臓脂肪型肥満や高血糖、脂質異常、高血圧などといったこれらの要因が重なった状態である「メタボリックシンドローム」を早期に見つけ、また、生活習慣改善の取り組みに欠かせない健診です。しかし、ここ数年、市国民健康保険加入者の受診率は、30%台で、県下35保険者中27番目(24年度と低い状況です。また、年代別にみると働き盛りの40歳代や50歳代男性の受診率が低い状況です。

自分の健康状態を知る グラフ1のとおり、高血圧性疾患の受診件数も多く、年々増加している状況です。高血圧をはじめ、肥満、高血糖、脂質異常は動脈硬化を促進させます。生活習慣病の改善をしないで長く放置して

見ると、受診者3357人の内457人(14.1%)がメタボリックに該当しています。その該当割合は、県平均より低くなっている状況です。しかし、中性脂肪高値108人(3.2%)や高血圧1152人(34.3%)に該当する人の割合は、県平均よりも高くなっています。その割合は50歳代から増え始め、60歳代で最も多くなっています。また、健診時の問診票(表2)から、日頃の生活習慣の中でどこに問題があるのかを把握することが出来ます。その結果、運動不足や飲酒、喫煙をする人の割合が多い状況であることが分かります。生活習慣を改善するのはあなた自身です。若いうちから運動や睡眠、飲酒、喫煙、食事などに気を付け、正しい生活習慣を身に付けることが大切です。

表1 ■平成25年度特定健診結果(市国民健康保険加入者) 26年7月3日時点 (出典:静岡県国保連 茶っどシステム)

項目	市人数(人数)	市割合(%)	県平均(%)	県下順位(全40位)
メタボリック該当者	475	14.1	14.9	25
メタボリック予備群	247	7.4	9.8	35
肥満(BMI 25以上)	633	18.9	21.1	30
中性脂肪高値(300mg/dl以上)	108	3.2	2.4	12
高血糖(HbA1c NGSP 6.5以上)	234	7.0	7.5	19
高血圧(1度以上)	1152	34.3	24.2	8

*血圧の1度以上は、140mmHg≦収縮期血圧または90mmHg≦拡張期血圧の状態のこと。
*このデータは、健診項目を一部しか受けていない人も含まれている。

表2 ■健診の問診票のまとめ 26年7月3日時点

項目	男性	女性
1回30分以上の運動習慣がある人の割合	36.5%(県平均40.4%)	30.5%(県平均34.6%)
1年間で体重の増減が3kg以上あった人の割合	18.0%(県平均17.8%)	14.2%(県平均14.7%)
毎日飲酒する人の割合	47.1%(県平均37.7%)	7.3%(県平均6.5%)
就寝前2時間以内に夕食をとることが週3回以上ある人の割合	12.8%(県平均15.2%)	5.8%(県平均7.4%)
喫煙者の割合	24.1%(県平均21.9%)	3.3%(県平均5.0%)

特定健診は40歳から74歳の方を対象とし、加入している保険から受診券が交付されます。市国民健康保険加入の方には、榛原医師会から順次受診券(黄色い封筒内)が送付されます。受診券には指定日が割り振られていますが、都合がつかない場合は別日、別機関でも受けることができます。

●平日忙しい方には土曜日健診もあります

- ①集団健診で
 - 平成26年10月25日 相良保健センター
 - 平成26年11月15日 さざんか
 - (要予約) 市民課 ☎0023
- ②榛原総合病院健診センターで毎月2回実施 12月まで
 - (要予約) 榛原総合病院健診センター ☎9309

●お近くの指定医療機関でも受けられます
指定医療機関、受診期間などは送付される案内で確認を

- 注意事項
 - ①市国保の人間ドック助成を受けられた人は、人間ドックの中に特定健診項目が含まれているため、重ねての受診はできません。
 - ②75歳以上の人については長寿健診が受けられます。希望の人は市民課へ電話で申し込みください。

