

特定健診を受けましょう

特定健診は、生活習慣病の原因となる内臓脂肪や高血糖、脂質異常、高血圧などといった要因が重なった状態である「メタボリックシンドローム」を早期に発見でき、生活習慣改善の取り組みに欠かせない健診です。国民健康保険に加入している40歳以上の人、後期高齢者医療に加入している80歳までの人と希望者（長寿健診）が対象となります。健康で元気な生活を送るために、年に一度の健康チェックをしてみませんか。

問い合わせ 市民課 菅沼 ☎230023

【表1】平成30年度特定健診結果（市国民健康保険加入者）

項目	牧之原市 人数	牧之原市 割合	静岡県 割合	県下順位 (全40位)
メタボリックシンドローム該当者	503人	16.1%	17.3%	25位
メタボリックシンドローム予備群	258人	8.3%	10%	33位
肥満 (BMI 25以上)	645人	20.6%	23%	31位
中性脂肪 300以上	84人	2.7%	2.4%	14位
HbA1c(NGSP) 6.5以上	274人	8.8%	8.9%	18位
血圧Ⅰ度以上 (*1)	760人	24.3%	23.5%	20位
LDL 140以上	723人	23.1%	28.6%	38位

(出典 静岡県国保連 茶っとシステム)

(*1) 血圧Ⅰ度以上

収縮期血圧が140以上または拡張期血圧が90以上で、高血圧の状態。

【表2】HbA1c(NGSP)値 (*2) の比較 (平成30年度)

HbA1c(NGSP) 値		牧之原市	静岡県
5.6未満 (基準値範囲内)	人数(人)	764	8万8,723
	所見割合(%)	24.59	39.56
5.6～6.4 (糖尿病予備群)	人数(人)	2,069	11万5,502
	所見割合(%)	66.59	51.5
6.5～6.9 (糖尿病の疑いあり)	人数(人)	161	1万755
	所見割合(%)	5.18	4.8
7.0～7.9 (合併症の危険あり)	人数(人)	91	6,832
	所見割合(%)	2.93	3.05
8.0以上 (合併症の危険あり)	人数(人)	22	2,478
	所見割合(%)	0.71	1.1
合計	人数(人)	3,107	22万4,290
	所見割合(%)	100.0	100.0

(出典 静岡県国保連 茶っとシステム)

(*2) HbA1c (ヘモグロビンエーワンシー)

赤血球に含まれる色素「ヘモグロビン」が血中のブドウ糖と結合している割合を示す。血糖値が低い状態が続くとHbA1cも低く、血糖値が高い状態が続くとHbA1cも高くなる。HbA1cは、過去数カ月間の血糖値を反映するため、当日の食事や運動などの短期的な影響を受けない。また、NGSPとは、国際標準の表記方法のこと。

健診結果からわかること
本市の近年の健診結果を見ると、「高血圧」(表1)、「糖尿病予備群」(表2)の人が県全体よりも多い状況です。生活習慣病の改善をしないで長く放置していると、腎不全(尿を作れなくなり、体に毒素がたまる)や脳梗塞(脳の血管が詰まって、脳の一部が壊死する)、心筋梗塞(心臓に栄養を送る血管が詰まり、心臓が止まる)などといった重い病気の発症につながる可能性があります。特に本市は、脳出血(弾力を失った脳の血管が破裂する)の医療費が多い傾向にあるので、注意が必要です。

年に一度の健康チェック
現在、生活習慣病について医療機関を受診している人であっても、受診している病気にあっても、特定健診を受診することをお勧めします。かかりつけ医に相談してみてください。特定健診を受診した人については、健診結果から必要に応じて、市の保健師や管理栄養士が皆さんの健康づくりをサポートします。

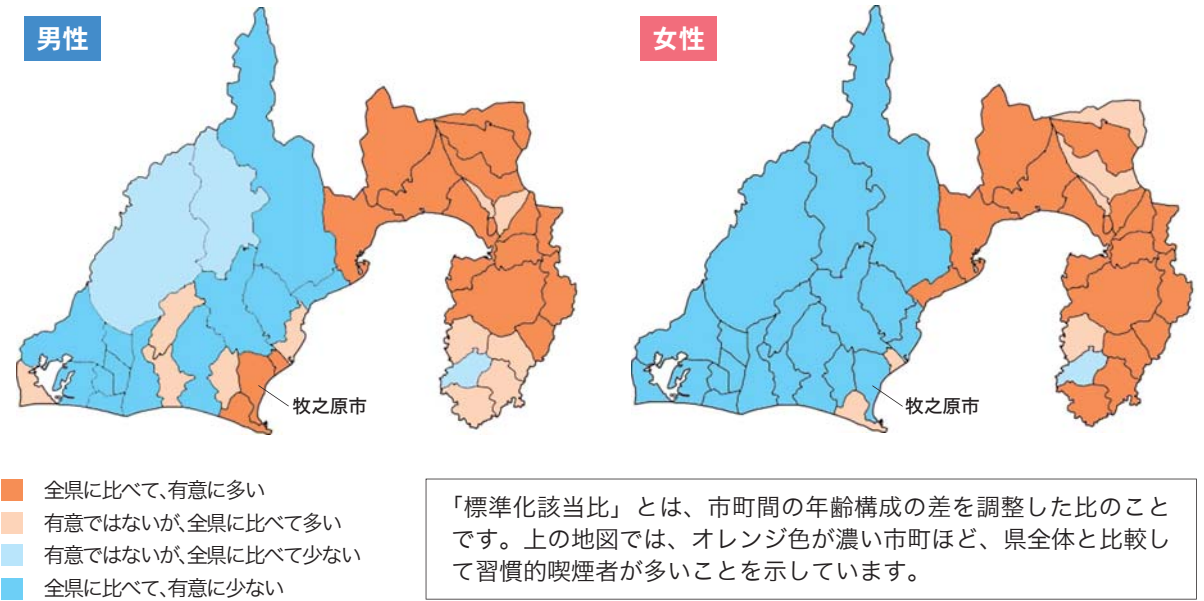
生活習慣病は、一度かかってしまうと薬だけでは根本的に治すことはできません。年に一度の特定健診の受診で、自分の健康状態をチェックし、いつまでも健康で元気な生活を送ることができるようになります。

対象者には、黄色の封筒が送られますので、この機会にぜひ、自分の健康を見直してみてください。

これを機に、禁煙してみませんか

習慣的喫煙者 標準化該当比 (平成28年度特定健診結果から)

牧之原市民は、県全体と比較して習慣的に喫煙している男性が多いことがわかります。



たばこがやめられないのは「ニコチン依存」が原因です。「禁煙したい」と考えているあなたに、禁煙外来を紹介します。

- 禁煙外来は、保険適用になる場合があります。
- 治療期間は約3カ月です。
- 健康保険を使った場合、12週間で5回の診察を受けます。
- 治療に必要な費用は、約2万円です。これは、治療期間中に1日1箱タバコを吸うよりも安い計算になります。
- 診療をすべて受けた人は、治療終了後で約75%、治療終了後9カ月でも約50%の人が、禁煙に成功しています。

市内で保険を使って禁煙治療を受けられる医療機関

- 高木内科医院 (静波)
- 堀口外科医院 (大沢)
- 石井内科皮膚科医院 (静波)
- 榛原総合病院 (細江)
- はいばら泌尿器科クリニック (勝間田)

(東海北陸厚生局より 平成31年3月現在)

