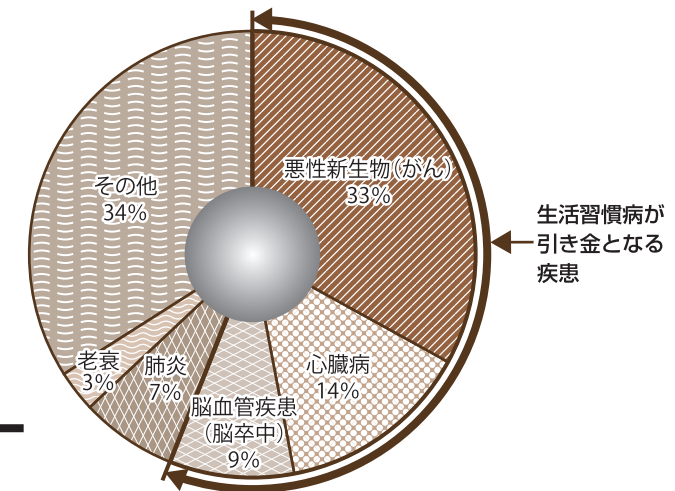


## 特集

自分の体をあらかじめチェック

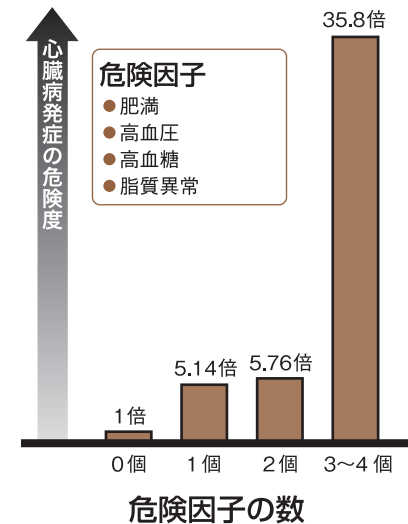
# 特定健診へ行こう

図1. 安城市民の死因別割合



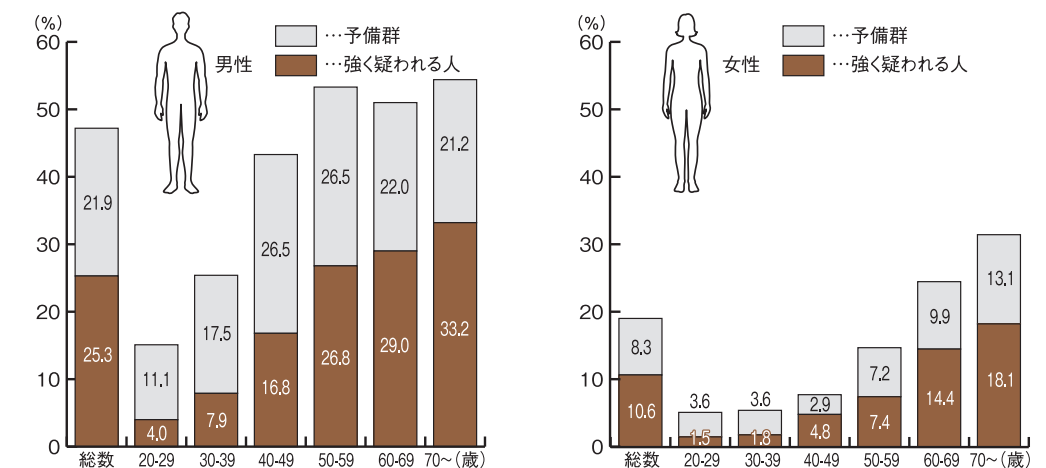
「平成21年愛知県衛生年報」

図2. 危険因子の数と心臓病の発症



「厚生労働省作業関連疾患総合対策研究班」

図3. メタボリックシンドロームの状況



### 生活習慣病の恐怖

安城市民の死因別割合をみると、半数以上が生活習慣病がもとで亡くなっています(図1)。生活習慣病とは、糖尿病・脂質異常症・高血圧などで、最終的に、心臓病・脳卒中・がんへとつながります。

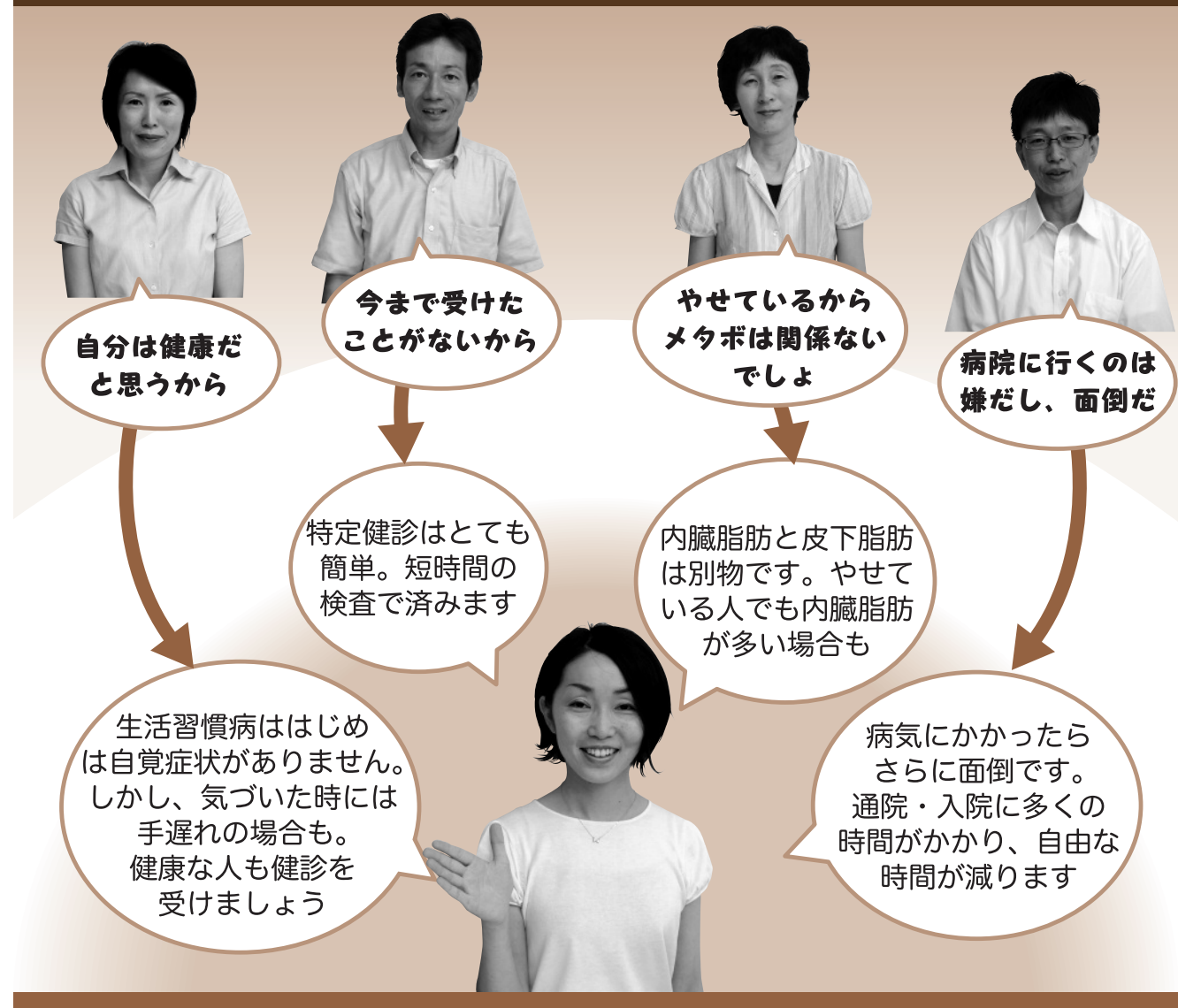
生活習慣病の大きな一因となるのがメタボリックシンドローム(メタボ)。特定健診を受ければ、メタボを早い段階で見つけることができます。

皆さんは、自分の体のことをご存じですか?「健康だ」と思っている、ひょっとして何らかの異常があるかもしれません。体の異常を早期に見えれば、深刻な状態になる前に改善することが出来ます。そのきっかけとなるのが特定健診。これは、体型や性別に関係なく、40~74歳の全員が対象となります。

※75歳以上の人も同様の健診があります。

問▼国保年金課  
(☎71)22300  
市保健センター  
(☎76)11333

## 特定健診に行かないのはどうして?



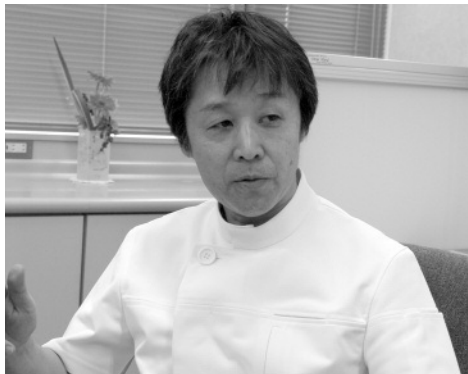
### メタボとは?

不健康な生活習慣(運動不足や食べ過ぎ、喫煙などの積み重ね)が原因で、脂肪が皮下ではなく内臓にたまり、さまざまな病気を引き起こす状態のこと。肥満に加え、高血圧・脂質異常・高血糖などの危険因子を2つ以上持っている状態をいいます。生活習慣病の前ぶれといわれ、危険因子が多いほど、心臓病の危険度が高まるというデータもあります(図2)。また、男性は40歳代から、女性は50歳代からメタボ予備群またはメタボが強く疑われる人の割合が増えます(図3)。メタボは、単にお腹周りが大きいだけではなく、内臓脂肪が多い状態に乏しいという特徴です。

### 特定健診でチェック

そこで登場するのが特定健診。自分自身の健康状態を知ることができ、健康管理に役立ちます。昨年の安城市国民健康保険(国保)加入者の受診率は34.6%。行かない理由は人それぞれですが、自分では気づかないこともあります。健康だと思っている人も、積極的に受診してみましょう。

## 特集 特定健診へ行こう



自分の体を確認するために  
も特定健診を  
鳥居尚志氏（安城市医師会  
健診保健担当理事）

病気持ちの人は、健診を受けようという気持ちがあります。病院に普段行かない人は、何かきっかけがないと、なかなか受診しません。

特定健診は、生活習慣病にかかる可能性のある人（予備群）の発見に努める制度で、早期発見につながり、結果として重い病気にかかる人が減ります。継続することで、健康に気をつける意識付けをするという効果もあります。「もっと早く病院に行けば良かった」という人もいます。病気になるってしうと、時間もお金もたくさんかかってし

まいます。健診を年1回の習慣と位置づけてくれればありがたいですね。

検査自体は、診察、血圧、採血、レントゲンなど。予約が必要な医院もあります。検診票と問診票を持参してください。結果は、後日直接聞きに来てもらったり、郵送で連絡したりしています。異常のない人は安心材料になり、異常のある人でも、体の現状を理解してもらえると

思います。メタボとは、お腹周りが大きい、というイメージが先行していますが、それに併せて、血圧値・血糖値・中性脂肪のうち、2つ以上異常がある人をいいます。ただし、お腹周りが小さい人は、保健指導の対象になりません。その場合は、個々の病院でケアをすることができます。メタボの原因は、運動不足や食生活、基礎代謝は年齢とともに低下し、消費カロリーも減ります。昔と同じ生活をしていても、余った分は脂肪として体内にたまっていきます。

安城市では、国民健康保険加入者は費用が無料になっています。さらに、以前より検査項目を増やしました。皆さん、ぜひ健診を受けて、自身の健康管理に役立ててください。



健診で安心を

鈴木良子さん（池浦町）

1年に1回、自己管理として健診を受けています。自分の体の状態は、自分では分からないので、調べてみたいという思い

メタボの体を改善

原山基好さん（昭和町）

もともと腸が弱く、病院へ通っていました。ある時「太っている」と言われ、健診を受けることに。結果は、メタボの傾向があるとのことでした。その後、



があります。どの項目にもひっかかることなく、異常なしという結果が出ると、肉体的にも精神的にも安心して過ごすことができます。

今年は、家から近い医院で受診しました。予約をして行きましたので、待ち時間はほとんどなく、検査もすぐに終わりました。後日結果を伺いに行った時は、先生から直接お話が聞け、相談にも乗ってくれました。

自分としては、年1回では足りないくらいに感じています。これから健診を続けて受けていきたいですね。

病院の指導のもと、日記帳に自分で目標を立てて記入を始めました。目標は、毎日速歩30分、飲酒週3回（以前は毎日飲酒していました）。これを1年間ほぼ続け、病院の指導員からは「かなり効果が出ていますね。これからも続けてください」との言葉ももらいました。

翌年の健診では保健指導が軽くなり、翌々年（今年）の健診では保健指導の対象から外れる結果になりました。これも、日々の運動のおかげ。仕事を続けていくためには健康管理は大事ですね。今後も、特定健診を受診していきたいです。

## 特定健診は次の流れで簡単にできます

※安城市国民健康保険の場合。  
受診方法は加入する健康保険により異なります。

### 個人通知がお手元に

市保健センターから、オレンジ色の封筒が届いていませんか？中には、お知らせ（40～64歳の人は青色の紙、65～74歳の人は桃色の紙）と、検診票・問診票が入っています



### 通知を持って医療機関へ

お知らせの裏面に、特定健診ができる医療機関の一覧を掲載しています。掲載の医療機関ならどこでも受診できますので、気軽に受診しましょう（予約が必要なところもあります）



### 検査をします（無料）

検査項目▶基本項目→問診、身長、体重、BMI（肥満度）、腹囲測定、診察、血圧測定、血液検査、尿検査  
医師の判断で検査する項目→心電図、眼底、貧血



### 検査結果を聞きに再度医療機関へ（郵送の場合もあり）

生活習慣を見直す必要がある人には、後日特定保健指導（※）の案内を送付します  
※専門家の指導のもと、生活習慣を見直すためのサービス。

