

メタボリックシンドローム

内臓脂肪型肥満

腹囲 男性 85cm 女性 90cm 以上

+

高血糖

空腹時血糖 110mg/dl 以上

高血圧

最高血圧 130mmHg 以上または
最低血圧 85mmHg 以上

脂質異常

中性脂肪 150mg/dl または
HDL コレステロール 40mg/dl

→ 3つのうち2つ以上当てはまる人

40歳以上の男性の約半数がメタボリックシンドローム、またはその予備群とされています。

健康診断

を受けましょう

糖尿病や高血圧、脂質異常症には自覚症状がありません。しかし、この状態を放っておくと、がん・脳卒中・心臓疾患といった重大な病気につながります。

また、肥満も加わるとメタボリックシンドローム(内臓脂肪症候群・メタボ)となり、病気の危険性がさらに高まります。

このような異常を早期発見し、生活習慣病にならないために、健康診断が行われています。また、メタボの予防・早期発見を目的として、40歳から74歳までの人全員を対象に行われるのが「特定健康診査」(特定健診)です。

特定健診では、肥満度や血液検査などからメタボの判定を行い、結果に応じて3グループに分け、一人ひとりに合わせた「特定保健指導」(左ページ参照)を行います。

ただし、健診の結果がただちに病気を示すわけではありません。偏った食生活や運動不足など、それまでの生活習慣を見直すきっかけとして活用しましょう。

あなたの受ける健診は？

国民健康保険に加入している人は

町で行う住民総合健診(集団健診)、または、各医療機関で個別に健診を受けましょう

後期高齢者医療保険に加入している人は

住民総合健診の時に受けることができます。料金は無料です。

国保以外の健康保険に加入している人とその被扶養者は

勤務先で指定された健診機関で健診を受けましょう(勤務先と町との契約が無い場合は、町の住民総合健診を受けられません)。

健康保険に加入していない(生活保護を受けている)人は

住民総合健診の時に受けることができます。料金は無料です。

がん・結核・脳検診

	受診者数	要精密検査
胃がん	350人	30人
肺がん	380人	6人
大腸がん	392人	29人
乳がん	143人	8人
子宮がん	100人	1人
前立腺がん	140人	13人
結核検診	110人	9人
脳検診	100人	3人

□がん検診（子宮がん 20歳以上・その他 40歳以上）

過去5年間で12名の方にがんが見つかりました。早期に発見された場合、手術、治療することができ、日常生活を支障なく送ることができます。がん検診を受けても、精密検査を受けなければ「早期発見」「早期治療」することはできません。症状がなくても、必ず受けるようにしましょう。

また、がん検診は40歳以上が対象となっていますが、子宮がん検診は20歳から受診できます。近年20～30代の子宮けいがんの発生率、死亡率が高くなっています。「他人事」と思わずに、20歳になったら子宮がん検診を、40歳になったらその他のがん検診を受けましょう。

□結核検診（65歳以上）

要精密検査者9人のうち5人に結核以外の疾患が見つかりました。

□脳検診（40歳以上 70歳未満）

要精密検査者は3人でしたが、小さな脳梗塞や血管が狭くなっているなど、特に治療を必要としない人を含めると、16人に何らかの異常が見つかりました。脳の疾患、異常は生活習慣と大きく関わっています。脳検診だけでなく、生活習慣病の健診（職場や町の健診）も忘れずに受診しましょう。

生活習慣病健診(特定健診)

	受診者数	要精密検査 または 要治療	メタボ 該当者
基本健診	20～39歳	37人 (10.8%)	4人 (10.8%)
特定健診 (国保の人)	集団	324人 (26.2%)	85人 (26.2%)
	個別	118人 (44.9%)	53人 (44.9%)
国保外健診		39人 (10.8%)	4人 (10.8%)
後期高齢者 健診	75歳以上	58人 (20.7%)	12人 (20.7%)
計		576人 (27.4%)	158人 (27.4%)

□基本健診・特定健診

受診者の約4人に1人が精密検査または治療が必要で、約6人に1人がメタボリックシンドローム基準（右ページ参照）該当となりました。国保特定健診（市町村国保加入者の40～74歳を対象とする健診）の受診率は37.1%でした。

生活習慣病は自覚症状がなくても、健診で予兆を知ることができます。「忙しい」「症状がない」と放置している間に少しずつ病気は進行しているかもしれません。年に1回は健診を受診し、少しでも異常が認められたら、生活習慣の改善につとめましょう。

特定保健指導

情報提供

・健診受診者全員に健康管理のための情報を提供

動機づけ支援

・生活習慣の改善のきっかけとなるアドバイス

積極的支援

・生活習慣改善の目標設定・達成のための継続的な支援

今年の健診・検診

内 容	申し込み開始	健診日	申し込み先
住民総合健診	5月～	6月12日～	保健センターまたは各地区健康推進委員
特定健診（個別）	5月～	6月～	保坂医院、知内診療所、木古内町国保病院、光銭医院、おおい内科消化器科
がん検診 (胃・肺・大腸・前立腺)	5月～	6月12日～	保健センターまたは各地区健康推進委員
婦人科がん検診（個別）	5月～	6月～	木古内町国保病院（集団検診は9月実施予定です）
結核検診			申し込みは必要ありません
脳検診			チラシをご覧ください