

# こんにちは 保健師です

健康福祉課国保・介護グループ保健師の小山です。

平成22年1月に安平町に入職して4年目となりました。

担当は、生活習慣病予防健診（基本・特定・後期高齢者健診）で、訪問や人が集まる場所でお話をさせていたいただく機会があり、町民の皆さんが町の歴史や各地域の暮らしなどを親切に教えてくださっています。

今回は健診を通して自分の身体の状態を知り、生活習慣病を早期に予防して元気に過ごしていただけるよう、安平町の現状や健診受診がなぜ必要なのかをお話しします。

なぜ今「生活習慣病予防」なのか？

近年、国は「生活習慣病を予防して医療費や介護費などの社会保障費を増やさないよう」にしよう」と動きだし、「そのためには脳卒中や狭心症・心筋梗塞などの心臓病の発症予防が欠かせない」と考えるようになりました。これらの病気は日常生活に不自由をきたすことがあるため、できるだけ病気にならないでいることが重要です。

## 安平町の生活習慣病の状況

安平町国民健康保険加入者の状況（平成22年度）から、医療機関にかかっている人の約6割が生活習慣病で治療中ということがわかり、その内訳は、第1位「高血圧症」（4割）、第2位「高脂血症」（3割）、第3位糖尿病（2割）、第4、5位が脳卒中、心臓病で約1割となっています。

脳卒中や心臓病（血管病）の発症予防のため毎年健診を受診しましょう

脳卒中や心臓病で重症化した方の中で、約6割の方が高血圧や糖尿病を患い、過去に

健診を受けたことのある方はわずか3割でした。

また、健診を続けて受診している方の割合も左表のとおりで残念ながら高いとは言えません。

受診回数	割合
4年連続受診	19.8%
3回連続受診	15.8%
2回連続受診	22.5%
1回のみ受診	41.9%

脳卒中や心臓病は血管が傷むこと（動脈硬化）が原因で発症するため、別名「血管病」とも呼ばれており、下表のようなものが要因で起こります。健診の結果を「自分の身体からのメッセージ」として毎年欠かさずに確認していくことが大切です。

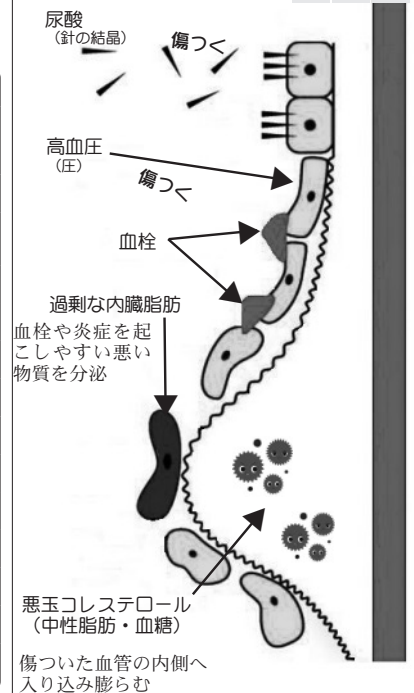
## 血管は10年、20年かけて傷む

血管は10年以上かけて少しずつ傷んでいきます。1回の結果で問題がなかったとしても、油断はできません。

## 健診申し込み受付中

平成25年度最後の11、12月の健診の申し込みを現在受付

## 【動脈硬化のしくみ】 血管の壁



## 動脈硬化予防に必要な検査値とは？

- （厚生労働省・学会発表ガイドライン）
- ①肥満（腹囲） 男 85 cm以上  
女 90 cm以上  
またはBMI（体格指数）25以上
  - ②血圧 130 / 85 以上
  - ③中性脂肪（空腹時） 150 以上
  - ④悪玉コレステロール 120 以上
  - ⑤善玉コレステロール 40 未満
  - ⑥血糖値（空腹時） 100 以上
  - ⑦ヘモグロビンA1c 5.6 以上
  - ⑧尿酸 7.0 以上

中です。詳しくは、広報笑顔（スマイル）10月号でご案内していただきますので、今年度受診していない方のお申し込みをお待ちしています。

病院で治療中の方も受診できます

ですので、ぜひ受診してください。

ぜひ保健師にご相談を

町の健診受診者だけではなく、職場健診や人間ドックなどで、町で行っている健診以外で受診している方の健康相談も随時行っています。

病院内で高血圧や糖尿病など治療のため定期的に検査を受けている方も対象となります

健康福祉課保健師グループ  
（☎2425）へお気軽にお問い合わせください。