

健診は健康管理の第一歩

皆さんは、五年後、十年後、どう過ごしていきたいですか？あなたの「したい」「なりたい」を実現させるためには「健康」であることが基盤になります。

では、今の自分は健康なんでしょうか…？

健診でわかる今の自分

健診結果は、あなたの生活習慣をうつし出します。

健診は病気を見つけないだけでなく、現在の身体の状態を理解し、生活習慣改善の指標として活かすことを目的としています。健診を定期的に受け、より元気に過ごせるように役立てましょう。(※ここでの健診とは、左記のような血液検査を含んだ健診を指しています)

健診では何を見ているのでしょうか？

○血液100cc中の物質の量を測っています。

○一人ひとりで値は違います。そして、値は変化します。

特定健診の検査項目（一部抜粋）			基準値
身体の大きさ	腹囲	男性	～84.9
		女性	～89.9
	BMI		～24.9
★血管への影響（動脈硬化の危険因子）	血圧	収縮期	～129
		拡張期	～84
	中性脂肪		～149
	HDLコレステロール		40～
	LDLコレステロール		～119
	AST (GOT)		～30
	ALT (GPT)		～30
	γ-GT (γ-GTP)		～50
	HbA1c		～5.5
	尿糖		—
	尿蛋白		—
	尿潜血		—
	血清クレアチニン	男性	～1.00
		女性	～0.70
尿酸		～7.0	
e-GFR		90～	

厚生労働省「標準的な健診・保健指導プログラム」より

健診の基準値は右記の表のとおりですが、遺伝などにより代謝（食べ物に含まれる栄養素の利用）には個人差があるため、基準値だけではなく、「自分の値の変化をみていただくことが大切です。みなさんの手元に健診の結果はありますか？徐々に上がってきている（下がってきている）項目はありますか？

また、項目の変化に思い当たることはありませんか？もし数値が悪いのにも関わらず放置しておくとう腎臓・心臓・脳にダメージを与え重症化してしまう恐れがあります。

腎臓・心臓・脳を守るための

保健師・管理栄養士による家庭訪問

人工透析や心疾患、脳血管疾患にならないためには、先に述べました、血液検査の各項目を少しでも基準値に近づけることが大切です。

私たち保健師・管理栄養士は、皆さんの腎臓、心臓、脳を守るために訪問をさせていただくという取り組みを平成二十四年度から行っております。

今、皆さんに取り組んで頂きたいこと

高血圧の改善
高血糖の改善
脂質異常の改善
メタボリックシンドロームの改善

人工透析
虚血性心疾患
脳血管疾患

を予防できる

未来の姿

元気で長生きできる
(健康寿命の延伸)

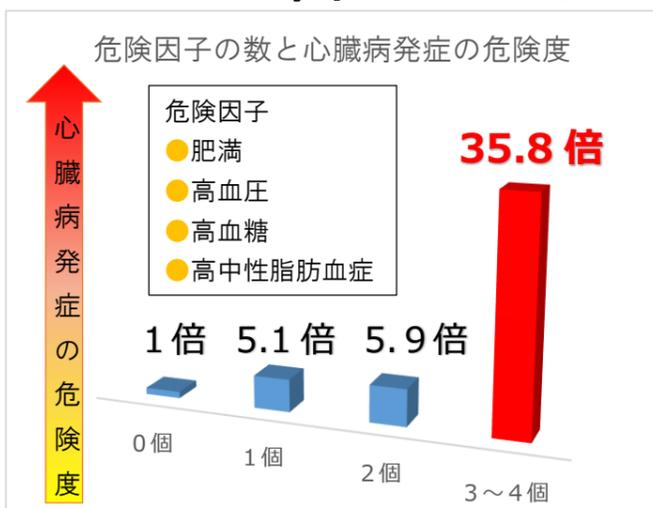
なぜ健診が必要？

瑞浪市の平均寿命、健康寿命は、国と比較しても長く、素晴らしいことです。しかし、平均寿命と健康寿命の差をみると、**女性20.4年**となっています。これが表しているものは、皆さんおわかりですね。寝たきりなどの日常生活に制限のある期間が長いということです。

以前の保健センター新聞VOL.3、4でも取り上げましたが、瑞浪市の健康課題の一つである、腎臓について国民健康保険加入者の医療分析を行いました。人工透析で受診されている方のうち、約2割は脳血管疾患、約5割は虚血性心疾患で受診をしています。その原因には、高血圧、糖尿病、脂質異常症の三つがあり、約4割が糖尿病、約6割が脂質異常症、そしてなんと約9割が高血圧で受診をしていることが分かりました。

ここで、特定健診が始まった理由の一つでもある、次のデータを見てください。

心臓病（心筋梗塞や狭心症）発症の危険度は、**肥満、高血圧、高血糖、高中性脂肪血症**という危険因子の数と深く関係しています。危険因子の数が多くなればなるほど、危険度は高まります。危険因子が全くない人の危険度を1倍とすると、3〜4個持っている人では、危険度は急激に上昇し、約36倍にもなるのです。ここで挙がっている**危険因子は、病気ではなく血液検査等で値が基準値から外れているという状態です。**



厚生労働省ホームページより

★定期的に受診し、健康管理に努めましょう。

瑞浪市で受診できる健診・検診

目的	健診・検診	対象者	担当課
自分の健康状態について正確な知識を持ち、健康管理を行うための健診	特定健診	瑞浪市国民健康保険加入者のうち、40～74歳の者	保険年金課
	すこやか健診	後期高齢者医療保険の加入者	
	30歳代健診	年度末に30歳代の者	
各がんを見つけるための検診	胃・肺・大腸がん検診	40歳以上の者（年に1度）	健康づくり課
	乳がん検診	40歳以上の女性（2年に1度）	
	子宮（頸部）がん検診	20歳以上の女性（2年に1度）	
	前立腺がん検診	50歳以上の男性（年に1度）	
口腔内の異常を見つけるための検診	歯周病検診	30歳以上の者（年に1度）	健康づくり課
肝炎を見つけるための検診	肝炎ウイルス検診	40～75歳の者のうち、今までに肝炎ウイルス検査を受けたことがない者	
結核を見つけるための検診	結核検診	40歳以上の者	

問合せ：瑞浪市役所 0572-68-2111 各担当課まで