

健診を受けた方が良いと理解しつつも、健診を受けない人の中には「今の生活を改善するよう注意されたくない」と思っている人も多いようです。「酒やタバコをやめたくない」「好きなものを食べたい」と、好きなように生きていきたい気持ちは誰もが持っているもの。

しかし1カ月後、半年後に、病気で倒れないという保証はどこにもありません。倒れてしまった後に、好きだったことも続けられなくなり「早く気付いて治療しておけば良かった」と後悔する人はたくさんいます。

「今まで大丈夫だったから来年も大丈夫」とは決して言えず、病気発症のリスクは年を追うごとに高まります。無理なくできることから少しずつ改善していけば、そのリスクを遠ざけることが可能です。健診は人を不安にさせるものではなく、あなたの健康を支えるためのもの。今勇気を出すことが、この先の人生を変えるかもしれません。



▲特定健診（血液検査）会場の様子

特定健康診査を 受診しましょう。

特定健診を受診することが必要な理由。

病院で治療を受けると、自己負担分以外は「保険料」でまかなわれます。支払う際は保険制度のありがたさを感じますが、一方で、病気にさえならなければ、その治療費は一切かかるとありません。

そもそも「保険料」は、加入者全員が納めているもの。一人一人の医療費が多かかれば、その分、保険料も多く必要になるため、「保険料の増額」といった形で、わたしたちの身にはね返ってくることを考えられます。

日本では医療費の増加が大きな問題となっており、生活習慣病など、予防可能な病気の発症を抑えることが求められています。そこ

で、国は4年前に、特定健診の目標受診率を「平成24年度までに65%」と設定。達成しなければ、保険者へのペナルティー（保険料増額）などが課せられる可能性があります。

健康になることが医療費を抑え、保険料増加を防ぐ。

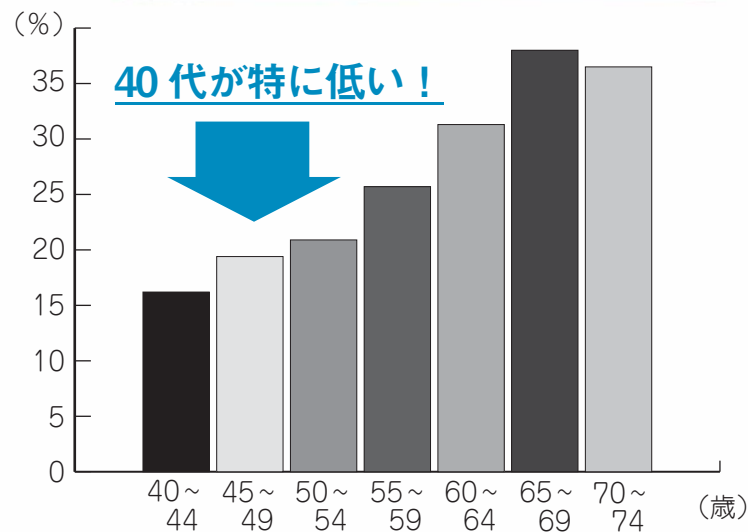
特定健診受診率は、全国平均32%の中、真岡市は31%です。ほぼ全国平均にはありますが、近年、働き盛りの男性の死亡率が高い真岡市では、更なる受診率の向上が必要な現状となっています。

真岡市では特定健診を、体の異常を見つめるだけでなく、将来的な発病リスクを見つめる大きな目的として、年間68回実施しています。

必ず予防したい メタボリック シンドローム

食事や運動、喫煙、飲酒、ストレスなどの生活習慣に深く関係して発症する生活習慣病。「肥満症」、「高血圧」、「糖尿病」、「高脂血症」などは、いずれも生活習慣病です。そして、内臓脂肪蓄積により、様々な生活習慣病を引き起こされた状態を「メタボリックシンドローム」と呼びます。メタボリックシンドロームの人は、動脈硬化の危険因子である「肥満症」、「高血圧」、「糖尿病」、「高脂血症」を重複して発症していることがあり、そのまま放っておくと、確実に動脈硬化が進行し、心臓病、脳血管疾患の発症リスクが高まります。

特定健診はメタボリックシンドロームに着目した健診となっており、平成23年度の健診結果では、メタボ該当者・予備群者の人数が年齢と共に年々上昇している状況です。県平均と比較しても、伸び率は真岡市の方が高く、憂慮すべき状況となっています。

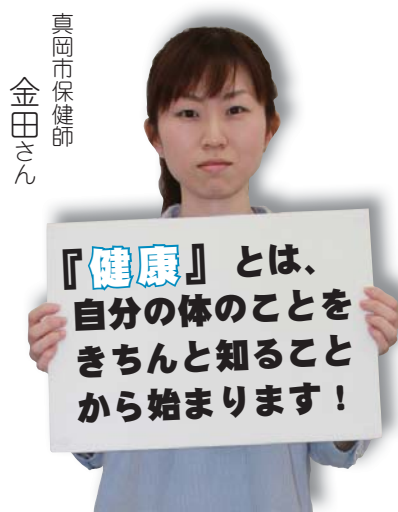


平成23年度 真岡市特定健診受診率

健診受診率アップを目指して

**真岡市では特定健診を
年間68回実施しています。**

ぜひ、ご利用ください！！



真岡市保健師
金田さん

真岡市の特定健診対象者（国保加入の方）は約17,000人です。そのうち健診を受診している人は、約5,000人。100人中、約70人は未受診です。

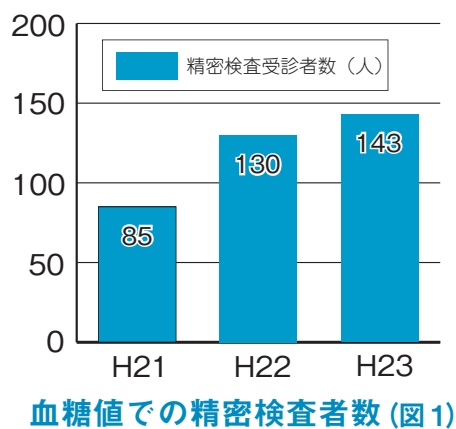
男性の40～50歳代においては、100人中80～90人が未受診です。健診は2時間程度で受けることが可能です。

真岡市では、近年、働き盛りの男性の死亡率が、国や県よりも高い状況にあるため、必ず、年に1度は健診を受診しましょう。

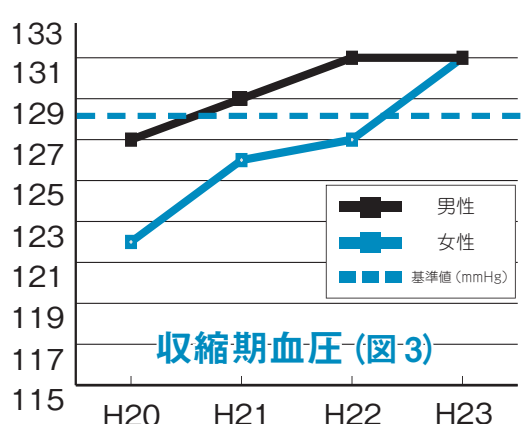
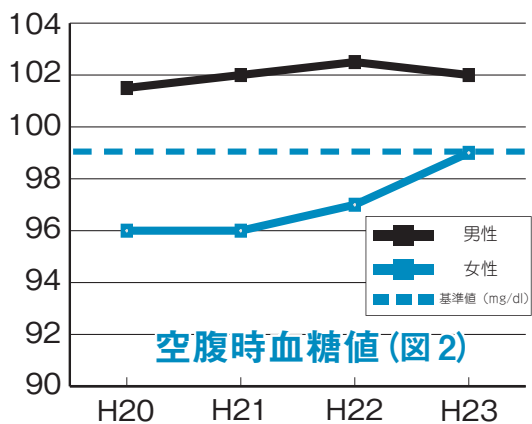
健康診断データからわかること

男女共に血圧と空腹時血糖の平均値が年々上昇しています。これに伴い、空腹時血糖の要精密検査者も年々増加しています。

平成23年度に血糖値で精密検査が必要となった人は143人で、そのうち82人の方が精密検査を受け、結果60人が「糖尿病」との診断を受けています。(図1)



バランスや運動習慣などが大きく関係していると考えられます。



正しい生活習慣が メタボ予防の 大きな鍵！

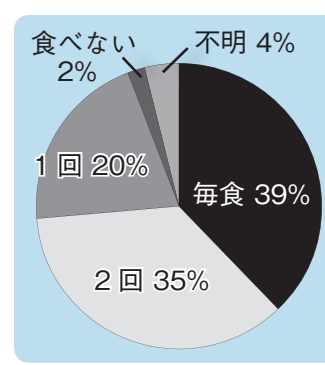


▲10分運動マスター講座

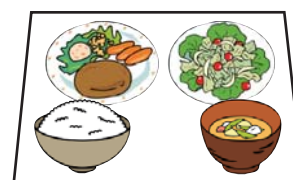
生活習慣アンケート結果

市民のみなさんの生活習慣を把握するため、調査を実施しました。結果の一部を紹介いたします。自分の生活習慣について、再度振り返り、適切な食生活について考えてみましょう。

《野菜は一日何回 食べますか?》

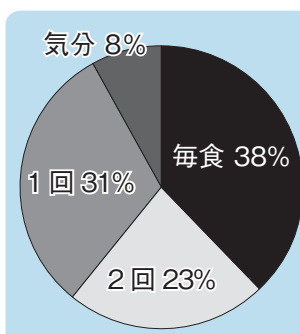


【一日に必要な野菜の量】
生の状態で350g以上
料理をして一食2皿程度の野菜を食べましょう。



☆定食型の食事をしましょう。
☆野菜は1日2回以上が目安!

《漬物は一日何回 食べますか?》

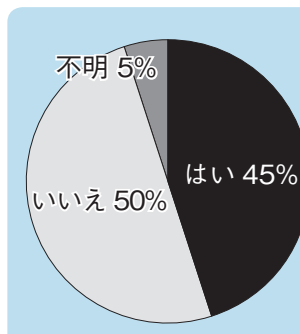


【減塩のために一日一回】
※栃木県民は塩分過剰!



《たばこは吸いますか?》

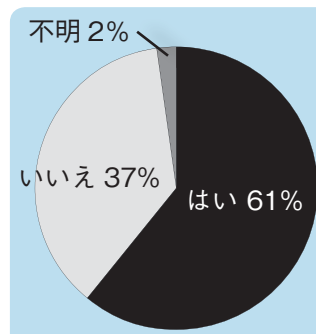
※禁煙して2週間から3カ月で肺機能は回復



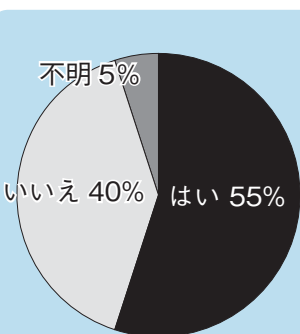
【一日の適度な種類別 飲酒摂取量(目安一合)】



《週二回以上の運動は していますか?》



【適度な運動量とは?】
※自分にあつた運動を一日30分以上を週三回



約6割の人は「はい」と回答しています。午後の間食が半数以上でした。良く食べる物では、1位「せんべい」、2位「菓子パン」、3位「和菓子」でした。



※遅い夕食や夜食は体脂肪として蓄積され、肥満や生活習慣病を誘発しやすくなります。

「特定保健指導」で生活習慣の改善を

受診後、次に自分が何をすればいいのかわからないものではないでしょうか。そこで、受診者一人一人の健康状態に合わせた、生活改善のためのアドバイスやサポートを受ける「特定保健指導」という制度があります。指導内容は、次の①②③レベルごとの支援内容となります。

① 情報提供レベル

受診後、受診者全員に健診結果を提示し、自分の健康状態を把握してもらいます。

② 動機づけ支援レベル

メタボ予備群の受診者に、個別面接が実施され、生活改善目標が設定されます。半年間の生活改善に取り組みます。

③ 積極的支援レベル

既にメタボの受診者に、個別面接が実施され、半年間の生活改善に取り組みます。その間、面接や血液検査を行い、改善状況を一緒に確認します。

改善状況の確認!

特定保険指導や健康教室などを受けて、生活習慣の改善が図れたかを、次年度の健診で再確認します。少しでも改善されたいれば、大きな前進です。継続して取り組むことが健康な身体の維持につながります。
今年度も健康教室を多数実施予定です。ふるって、ご利用ください。



▲個別面接での目標設定食事指導



▲シェイプアップメタボ教室



真岡市保健師 小林さん

「脳脊髄液減少症」のお知らせ

【脳脊髄液減少症とは】

脳脊髄液減少症は、交通事故をはじめ、転倒やスポーツによる外傷など、体への強い衝撃により、脳脊髄液が漏れ出し減少することによって、頭痛、頸部痛、めまい、吐き気、耳鳴り、倦怠感などさまざまな症状を引き起こす病気とされています。

【診断や治療が可能な医療機関】

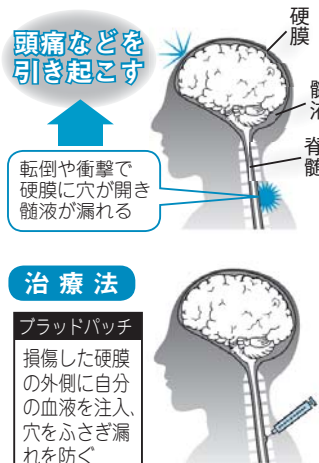
現在、国の研究班において、統一的な診断基準の確立と有効な治療方法について研究が行われています。平成23年10月には、画像判定基準・画像診断基準が示されましたが、有効な治療法について、更なる研究が続けられている状況です。

【対応方法】

交通事故やスポーツ外傷の後、頭痛やめまい等の症状が見られる場合は、安静を保ちつつ、医療機関を受診してください。

診療可能な医療機関については、栃木県において、県内医療機関の協力のもと、「脳脊髄液減少症」の診療に関する調査を行い、ホームページにて公表していきますので、ご確認ください。

髄液漏れによる頭痛の仕組みと治療法



【栃木県ホームページ】
<http://www.pref.tochigi.lg.jp/e02/welfare/iryuu/ppan/1191222336302.html>

【問い合わせ】
栃木県保険医事厚生課
☎ 028-623-3084
FAX 028-623-3056