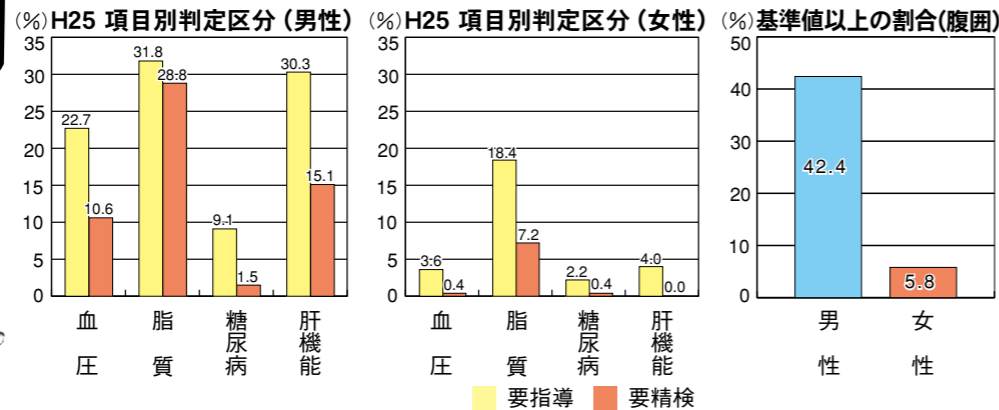


判定区分を項目別に見ると…

どの項目で要指導や要精検が多かったのかを見ると、男女とも脂質が一番多く、次いで肝機能と血圧が多いということが分かりました。特に男性は、どの項目においても、要指導や要精検が女性に比べて多いということが分かりました。また、腹囲については、男性の42.4%が基準値以上という結果であり、メタボリック症候群が心配されます。

メタボリック症候群が心配!



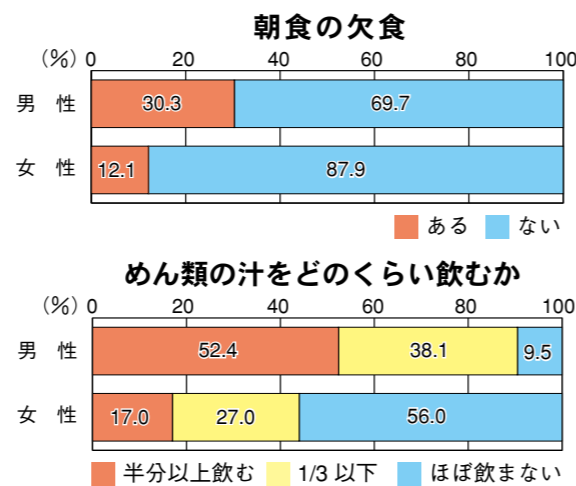
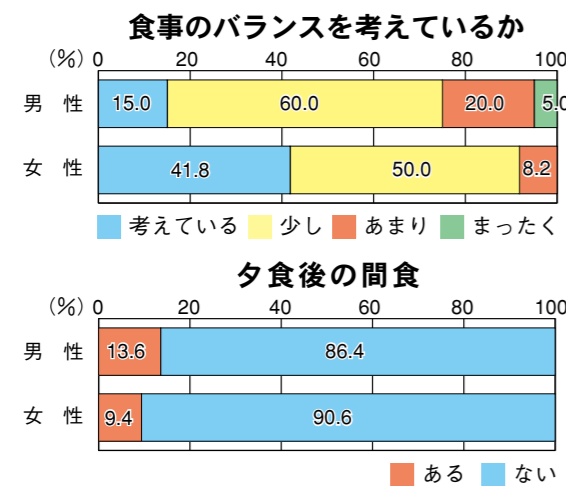
食生活習慣の状況を見ると…

ヤング健診時に行った問診によると、食事のバランスをまったく考えていない、または、あまり考えていない方の割合は、男性が25%、女性が8.2%で、男性は女性の約3倍となりました。

朝食の欠食状況では、男性が30.3%、女性が12.1%の方が、朝食を摂っていないことが分かりました。

夕食後の間食摂取状況では、男性が13.6%、女性が9.4%の方が、夕食から就寝までの間に間食をしていることが分かりました。

塩分の摂取状況では、めん類の汁をどの程度飲むかを聞いたところ、男性が52.4%、女性が17.0%の方が半分以上飲むという結果でした。



ヤング健診を受けよう!

実際に健診を受けた方からは、「健診を受ける機会がないので、受けることができ良かった。健康について考える良い機会になった。」という声が多く聞かれました。ぜひヤング健診を受けていただき、若いうちから、自分の健康状態を正しく理解することで、生活習慣の見直しをしましょう。

平成26年度は、ヤング健診の実施回数を1回増やし、平成26年6月～7月に4回(毎回100人定員)実施する予定になっています。広報もおか等でお知らせしますので、この機会を逃さずに申し込みください。

★今日からやってみよう! …朝食はしっかり食べよう、野菜は毎食食べよう、夕食後の間食はやめよう、週1回の休肝日を作ろう、禁煙しよう

【問い合わせ】健康増進課成人健康係 ☎ 83-8122 FAX 83-8619

## 30歳代からの健康チェック! 『ヤング健診』実施結果



真岡市では、若いうちから自分の健康状態を正しく理解し、健康に対する意識を高めて健康づくりに取り組んでいただくことを目的として、平成23年度から30歳代の方を対象に「ヤング健診」を年3回実施しています。

今回は、平成25年度に行われたヤング健診の実施結果から、若いうちから健康診断を受けることの大切さについて、あらためて考えてみましょう。

★ヤング健診…身体測定(肥満や、やせ過ぎかどうかを調べます)、腹囲(内臓脂肪の蓄積具合を調べます)、血圧(血管にかかる圧力を調べます)、血液検査(脂質、肝機能、糖尿病、腎機能、貧血を調べます)

なぜ30歳代の健診が必要なの?

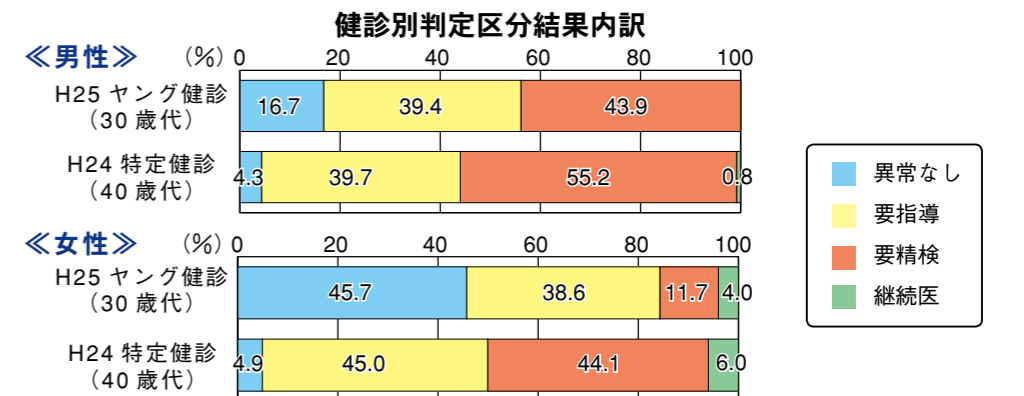
ほとんどの方が要指導や要精検という結果に!!



40歳になると特定健康診査がありますが、平成24年度の40歳代の健診判定結果を見ると、約半数が要精密検査(以下要精検)で、約4割が要指導、異常なしの方は非常に少なく、1割にも満たないという結果でした。

30歳代と40歳代の健診判定結果を比較すると、男性では異常なしが16.7%から4.3%に減少し、要精検が43.9%から55.2%に増加しています。女性では、異常なしが45.7%から4.9%とおよそ10分の1に大幅に減少し、要精検が11.7%から44.1%と約4倍にも増加しています。

このような結果から、もっと若い年代から健康に対する意識を高めていただくために、3年前から30歳代の健診を実施しています。



今年度のヤング健診結果を見ると…

平成25年度のヤング健診受診者数は289人で、男女別受診者数の内訳をみると、男性は66人で23%、女性は223人で77%となっています。

判定区分結果を見ると、男性は、まだ30歳代にもかかわらず要精検が43.9%と一番多く、異常なしは16.7%と少ないことが分かりました。女性は、異常なしが45.7%と一番多い結果となりましたが、全体の半数以下であり、やはり要指導や要精検が多いということが分かりました。

このように、実際に健診を受けることで、要指導や要精検の方は、生活習慣の見直しが必要だということが分かります。

