

特集▷健診のススメ

健康づくりの 第一歩

毎年7月に実施している「特定健診」。全国的にみても高い受診率を誇る鮫川村ですが、その一方で、昨年は32.5%(*)の方が未受診でした。では、この約3割以上の方の健康状態は？

健康を守ることができるのは、自分自身です。考えてみてください。もしあなたが病気になった場合、悲しむのはあなただけではなく周りにいる大切な人たち。

もう一度、健診の重要性を確認し、自分自身の体と向き合ってみませんか。

※平成24年度実施の特定健康診査実績より



健康状態を把握し、
生活習慣を見直す機会に

近年、生活習慣の変化などにより、生活習慣病の有病者やその予備群が増加しています。糖尿病や肥満症、高血圧、脂質異常などの生活習慣病が重症化すると、動脈硬化から心筋梗塞、脳卒中、腎機能低下などを引き起こす可能性が高くなります。そして、これらの生活習慣病を原因とする死亡は、全体の約三分の一にもものぼると推計されています。

生活習慣病は自覚症状がないまま進行するものがほとんどです。そのため、年一回の健診を受診することで、自分の健康状態を把握し、生活習慣を見直すことが重要です。そして、生活習慣病を引き起こす危険性のある食生活や過度の飲酒、喫煙、運動不足などを改善することで、命を脅かすような状態になることを予防することができます。

生活習慣病は発症して症状が進行すると完治が難しいものも多く、長期間にわたり通院や服薬が必要になり医療費が増加してしまいます。それを防ぐためにも、健診による早期発見、生活改善などによる早期治療が重要です。

高い受診率と保健指導率 健康状態改善の傾向に

鮫川村における特定健診の受診率は、福島県および全国的に見ても高い値となっています(表1)。また、健診結果により特定保健指導の対象となった方の指導終了率については、福島県内でトップクラスの値となっており、住民の健康づくりに積極的に取り組んでいます。

さらに、村では特定保健指導対象者(メタボ対策支援対象者)以外に、すでに生活習慣病を発症

し重症化する恐れがある方(重症化予防等対象者)を対象とした保健指導を平成二十三年度から実施してきました。そして、平成二十三年度では五八・五%だった保健指導対象者が、平成二十四年度では四六・八%となり、健診を受診している方の健康状態は改善傾向にあることが分かります。

しかし、健診を受診していない約三分以上の方に関しては、その健康状態を確認することができません。まずは一歩踏み出し、自分自身の体を知ることから始める必要があります。

健診を受けていない、あなた。
もしかして、
こんなこと思っていないませんか？

忙しくて健診を受けているひまがない。

平日に受診できない場合は、土・日曜日の健診日を利用してください。また、医療機関で受診すると保険が適用されず多額の費用がかかります。村の健診は少ない自己負担額でさまざまな項目を検査することができるので、この機会にぜひ受診しましょう。

「要注意」「やや高め」ならまだ大丈夫だろう。

そのときは何の症状もなく、普段通りの生活を送ることができるかもしれませんが、そのまま放置すれば症状は悪化し、ある日突然、脳卒中などで倒れてしまう可能性があります。

継続的に受診し、早期発見、早期治療を心がけましょう。

きっと私は健康だろうから、健診を受けなくても大丈夫。

自覚症状がなかったり、やせているからといって健康とは限りません。生活習慣は自覚症状がないことが特徴で、気付いたときには重症化していることがあります。命に関わる病気を発症する前に、健診を受けて自分の健康状態をチェックしましょう。

健診結果を見ても何が悪いのか分からない。

そのために保健師がいます。専門知識を持った保健師が健診結果からあなたの体の特徴や健康状態などを読み取り、あなたに合った生活スタイルや改善方法などを提案します。

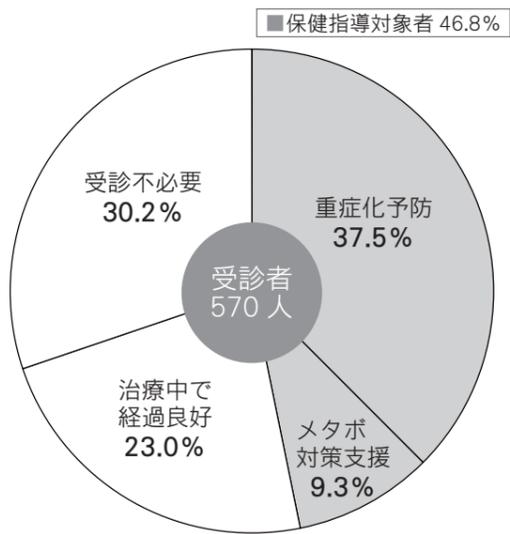
分からないことは、気軽に相談してください。

■特定健診の受診率(%) (表1)

| | H20 | H21 | H22 | H23 | H24 |
|-----|------|------|------|------|------|
| 全国 | 38.9 | 41.3 | 43.2 | 45.0 | — |
| 福島県 | 36.4 | 36.9 | 36.9 | 34.7 | — |
| 鮫川村 | 52.4 | 60.9 | 57.4 | 59.2 | 67.5 |

※全国および福島県の平成24年度の受診率は、現在集計中のため掲載していません。

■受診者に対する各支援対象者(グラフ1)
(平成24年度実績)



あなたの

教えてください

健診の生かし方

年一回の健診が
食生活を見直す機会に

特定健康診査（以下、「健診」）を健康管理に役立てている須藤力ヨさん。「年一回の健診が楽しみです。自分の健康状態を知って、食べ方のチェックをします。これまでの食生活で良かったんだなと、確認することができるといいです」。これまで、各検査項目で標準値を超えたことはありません。力ヨさんのように異常がない人は、健診受診者の一割程度です。そのためか、力ヨさんの肌はきれいで髪にもツヤがあります。

食べるのが仕事 自家栽培の野菜がメイン

「たいしたことは何もしてないけど、食事は気を付けています。退職してからは食べることが仕事のようなんです」。自宅近くの畑で、春から秋にか



この時期はレタスやホウレンソウ、キャベツ、ネギなどを栽培しています。毎月、月はじめに種をまきます。

年1回の健診が楽しみ 結果から食べ方をチェック

須藤力ヨさん・66歳（西山字後田中）

一歩踏み出したなら、健診を受けて終わりではなく二歩、三歩と歩みを進めてみましょう。ここでは、健診を健康管理に役立てている方、健康づくりに取り組んでいる方に話を伺いました。

けてさまざまな野菜を栽培しています。毎食、採れた季節の野菜が食卓に並びます。肉や魚も欠かさず少量ずつ食べるようにしています。ごはんの量に関しても、一三〇g程度と少なめにしています。食事だけではなく規則正しい生活をしている須藤さん。午前五時に朝食をとったあとは、ウォーキング。「たいした距離ではないけど、一年半、毎日続けています」。そして、日中は休憩を入れながら畑仕事をし、午後六時から七時ごろに夕飯を食べ、午後十時には就寝。また、食後の歯みがきは欠かさず、小さいブラシで一本一本の歯を丁寧にみがき、歯ぐきもブラシでマツサージします。そのため、むし歯はなく口の中も健康に保たれています。

■BMI 体重と身長から算出される肥満度を表す指数。【体重(kg)÷身長(m)÷身長(m)】【標準値:18.5~24.9】
■γ-GT 肝臓の働きをみるための指数。この値が高いと、お酒や糖分のとり過ぎて肝臓が弱っていることを示す。【標準値:~50(U/l)】

保健師の一言がきっかけに できることから始める

「健診を病院で受けるとお金がかかるし、受診率が低いと保険料が高くなる」という話を聞いたので、それなら受けようと思いました」と話す舟木敏夫さん。

平成二十三年度の健診結果では、腹囲、中性脂肪、糖の値が基準値を上回り、特定保健指導（以下、「保健指導」）のうち生活習慣病の発症リスクが高い「積極的支援」の該当となりました。

妻のみつ子さんと一緒に保健指導を受け、体の状態や発症する恐れのある病気などの話を聞く中で、「何かやってみないとだめだな」という意識が生まれました。そして、保健師からの「トマト一個でもいい。食べ方を変えるだけでよくなる」という一言がきっかけとなり、健康づくりが始まりました。「トマトが好きなので、これならできると思いました。いきなり食生活を変えることは大変だけど、好きなトマトを食べてよくなるならやってみよう」と実践しました。

ちょっとした工夫で 腹囲マイナス5センチ

まず、食べる順番を変え、野菜

一生懸命やらない 自分でできることを 無理なく続ける

舟木敏夫さん・62歳（赤坂西野字石ノ花）



■舟木敏夫さんの健診結果（一部抜粋）

| 項目 | H21 | H22 | H23 | H24 |
|------------|------|------|------|------|
| BMI | 24.3 | 24.9 | 25.2 | 24.5 |
| 腹囲 | 85.7 | 89.8 | 89.5 | 84.5 |
| γ-GT(肝機能) | 144 | 64 | 95 | 80 |
| HbA1c(血糖) | 5.7 | 5.9 | 5.8 | 5.7 |
| LDLコレステロール | 135 | 119 | 111 | 108 |

※健診結果は、ご本人の許可を得て掲載しています。
※色が付いている項目は、標準値を超えていることを示します。



楽しく会話をしながらの食卓。トマトをはじめ野菜をふんだんに使った料理が並びます。

を先に食べるようにしました。トマトも毎日食べています。また、毎日の晩酌も日本酒から糖分が少ない焼酎に変え、夕飯はおかずや汁ものだけを食べています。以前は自分で買ってまで食べていた揚げものも少なくなり、間食もほとんどしなくなりました。

その結果、平成二十四年度の健診では腹囲がマイナス5センチとなり、大幅な成果がありました。

「一生懸命はやっていません。続かないですから。好きなトマトで取り組めたのが良かったのかなと思います」。続けて二年、これまで無理に食べたいものを我慢することはなく、今では生活の一部になっています。

保健師MEMO

敏夫さんの場合、血糖値を下げるインスリンの分泌がゆっくりなので、先に野菜を食べてインスリンが分泌されてからごはんなどを食べるように提案しました。みつ子さんも協力的で、家族で健康づくりに対する意識ができてきているのだと思います。

敏夫さんのように、一年間でここまで改善する方は珍しく、頑張っているにもかかわらず成果が出ない人もいます。個人によって体の特徴が異なるので、継続して取り組むことが重要になります。

■HbA1c 直近1~2カ月の血糖値の平均【標準値:~5.1%】
■LDLコレステロール 通称、悪玉コレステロール。この値が高いと血管が詰まりやすくなり、動脈硬化や心筋梗塞などの原因になる。【標準値:~119(mg/dl)】



問い合わせ 村住民福祉課健康係 ☎ 49-3112

7月8日(月)から始まります 住民総合健診

特集▷健診のススメ 健康づくりの第一歩

会場 村保健センター
受付 午前7時30分～午前9時30分

※県民健康調査は午前9時30分から午前10時30分

■健診内容（表4）

| 種類 | 内容 | 対象者 | 料金 |
|----------|------------------|-----------------------------|------|
| 結核検診 | 胸部レントゲン撮影 | 65歳以上の方 *肺がん検診も兼ねています | 無料 |
| 肺がん検診 | 胸部レントゲン撮影 | 40～64歳の方 | 500円 |
| 肺がん喀たん検診 | 喀たん採取 | 喫煙歴があり、「1日の本数×喫煙年数」が600以上の方 | 500円 |
| 胃がん検診 | バリウムによる胃部レントゲン撮影 | 40歳以上の方 | 500円 |
| 大腸がん検診 | 便潜血反応検査 | | 500円 |
| 前立腺がん検診 | 血液検査 | 50歳以上の男性 | 500円 |
| 肝炎ウイルス検診 | 血液検査 | 40歳の方、41歳以上で今までに受けたことがない方 | 500円 |

※75歳以上は無料
※胃がん検診は国保加入者は無料
※大腸がん検診はクーポン券対象者は無料

健康づくりの第一歩は
自分自身の体を知ることから

■日程および対象地区（表1）

| 実施日 | 対象地区 |
|---------|---------------|
| 7月8日(月) | 赤坂西野区 |
| 9日(火) | 西山区 |
| 10日(水) | 赤坂中野区 |
| 11日(木) | 赤坂東野・石井草区 |
| 12日(金) | 渡瀬区 |
| 13日(土) | 富田区・受診しなかった方 |
| 14日(日) | 青生野区・受診しなかった方 |

■大腸がん健診無料クーポン対象者（表2）

| 年齢 | 生年月日 |
|-----|---------------------|
| 40歳 | 昭和47年4月2日～昭和48年4月1日 |
| 45歳 | 昭和42年4月2日～昭和43年4月1日 |
| 50歳 | 昭和37年4月2日～昭和38年4月1日 |
| 55歳 | 昭和32年4月2日～昭和33年4月1日 |
| 60歳 | 昭和27年4月2日～昭和28年4月1日 |

村では、病気の予防、早期発見、早期治療を目的として七月八日から十四日までの期間、住民総合健診を実施します。ご自身の健康管理に役立てていただくためにも、ぜひ健診（検診）を受けてください。各地区の日程については表1で確認してください。また、住民総合健診については、表3のとおりとなっております。

特定健康診査については、平成二十年度から、四十歳から七十四歳までの国民健康保険加入者は村が、国民健康保険以外の医療保険

（協会けんぽ、共済組合、健保組合など）加入者および被扶養者の方は医療保険者が責任をもって健診を行う制度になりました。

大腸がん検診の無料クーポン
本年度も対象者は無料で大腸がん検診を受診することができま
す。対象者には、無料クーポン券、
検診手帳、検査キット（便採取容
器）を配布しますので健康診査と
併せて受診してください。
対象者 対象年齢の男性および女
性（表2のとおり）

■住民総合健診（表3）

| 健診名 | 対象者 | 料金 | 持参物 |
|----------------|--|-----------|---------------------------------------|
| 特定健康診査 | 40～74歳の方の国民健康保険加入者 | 500円 | 受診券、保険証、受診録、自己負担金 |
| | 40～74歳の国保以外の医療保険被扶養者で受診券のある方（受診券は各医療保険者から交付） | 医療保険が定める額 | |
| 後期高齢者健康診査 | 75歳（健診日までに満75歳になる方）以上の方 | 無料 | 保険証、受診録 |
| 県民健康診査 | 19～39歳の方（事前申し込みした方） | 無料 | 承諾書、受診録 |
| がん検診 その他の検診 | 医療保険に関係なく、表4の対象者で希望する方（詳細、表4のとおり） | 表4のとおり | がん検診…受診録、各種容器、自己負担金 肝炎検診…問診票、自己負担金 |

※特定健康診査、後期高齢者健康診査は対象者全員に、県民健康診査は受診を希望した方に受診録を事前に配布します。
※これからがん検診・その他の検診を希望する方は、役場住民福祉課健康係にお問い合わせください。

協会けんぽの加入者の方へ
全国健康保険協会（協会けんぽ）加入の家族（被扶養者）の方も、鮫川村で行う住民総合健診日に健診が受けられますので、「受診券」を持参のうえ、がん検診および肝炎検診と併せて受診してください。

持参品 受診券、保険証、自己負担金
問 全国健康保険協会（協会けんぽ） 福島支部保健グループ ☎ 24・523・3919

受診率70%を目指して
声かけ運動を実施
昨年の鮫川村の国保特定健診の受診率は、目標としていた六五%を超え、六七・五%に達しました。皆さまのご協力に感謝申し上げます。

国ではさらなる向上を目指し、特定健診受診率全国目標を七〇%、また、特定健診保健指導率を六〇%とし、生活習慣病発症予防と重症化予防の徹底に取り組むこととしています。そこで、今年度は目標値七〇%の受診率を達成できるよう、昨年を引き続き地区保健推進員による「受診の声かけ運動」を行いますので、皆さまのご協力をお願いします。