

# 健康診断、受けていますか？

平成20年4月に特定健診が始まって5年。現在では、「メタボ」という言葉は一般的に使われる言葉となりました。  
過去5年間の須恵町における特定健診受診者数および年代別受診

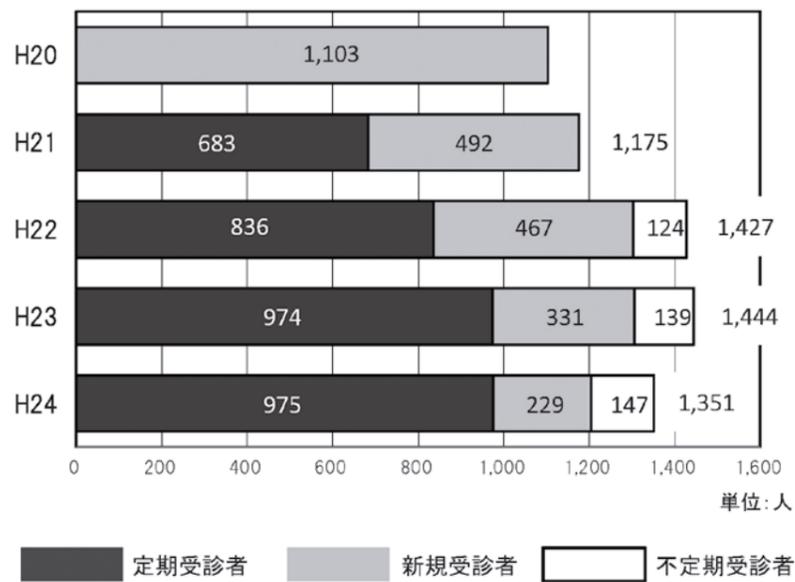


図1 特定健診受診者数の推移

働き盛りは時間がない？  
40代や50代の人は、仕事や家庭のことが優先になり、自身のことでは後回しになりがちです。そのため、健診を受診する時間がないと考えている人も多くいます。  
しかし、健診にかかる時間は、数時間です。身体の具合が悪くなり、通院や入院する時間に比べるとわずかな時間だと思いませんか？  
多くの生活習慣病は、30代くらいから病気の土台が着々と作られています。忙しい中でも、年に一度、数時間の時間を健診にかけるかどうか、その後の人生のターニングポイントになります。

## 経済的にも大きな差

図3は、実際に健診を継続受診している人と、未受診の人の医療費の比較です。  
通院だけで1か月あたり、平均で約1万5千円の差があります。年間になると18万円もの差になります。  
健診を継続的に受診することで自身の健康意識へ影響し結果的に医療費を抑えることとなっていると考えられます。

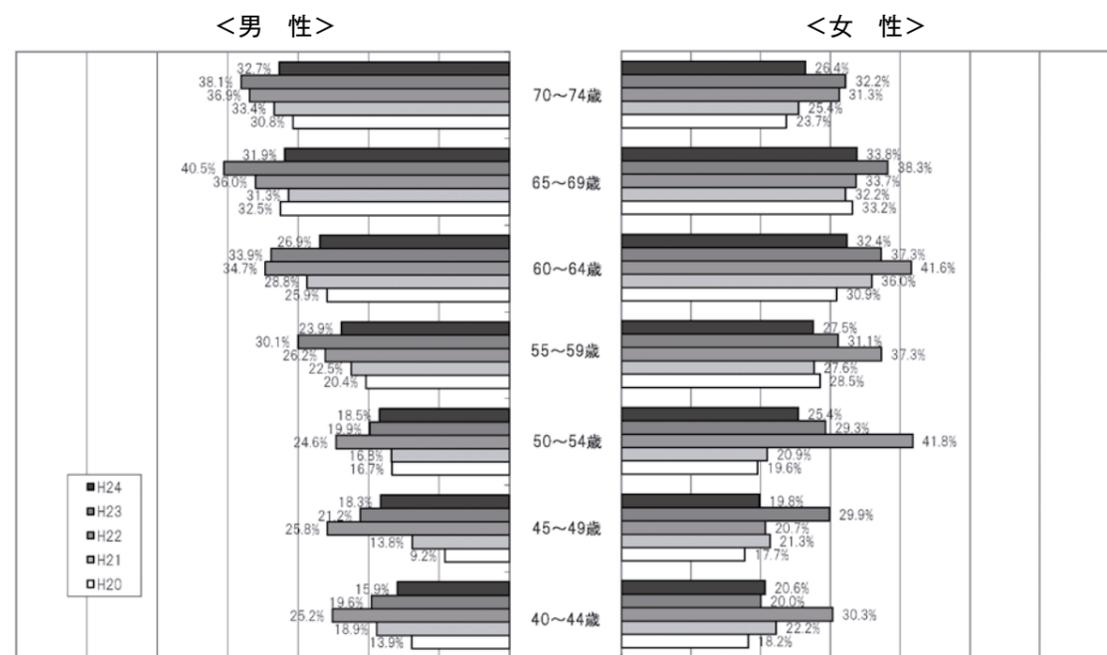


図2 特定健診受診者率の推移

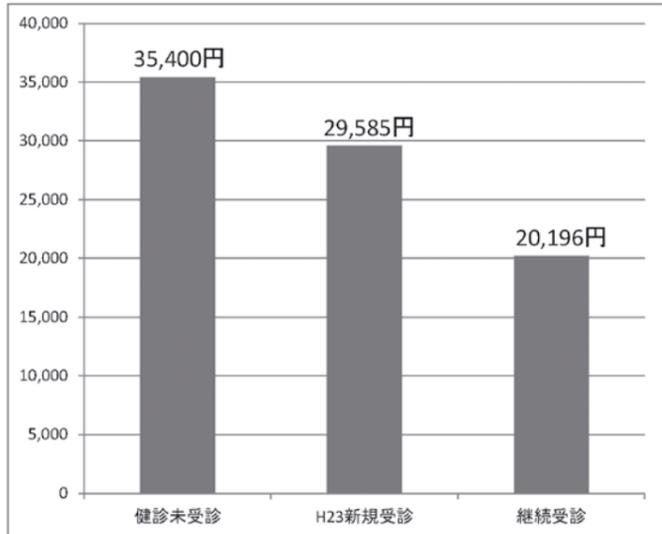


図3 生活習慣病医療費（通院）の1人あたり平均単価

## 怖い生活習慣病

日本人の3大死因は、がん、心臓病、脳卒中と言われています。しかし、2011年の人口動態調査では、1位がん（28.5パーセント）、2位心臓病（15.5パーセント）、3位肺炎（9.9パーセント）、4位脳卒中（9.9パーセント）で、肺炎が、わずかな差で脳卒中を抜きました。これは、人口の高齢化が影響しているとも言われています。  
1位、2位、4位のいずれも「毎日の生活習慣」に起因する生活習慣病です。生活習慣病は、全体の約54パーセントを占め、非常に高い割合を占めています。

## 生活習慣を見直そう

厚生労働省によると、約2000万人がメタボリックシンドロームおよびその予備軍に該当すると考えられています。  
特定健診制度によってメタボリックシンドロームに該当、または予備軍と判定された場合、特定保健指導を行うことが義務づけられており、生活習慣の見直しなどが求められます。  
具体的な症例が現れるのは40代以降の中高年齢が大半を占めていますが、ストレス社会の影響などにより、若年層でも生活習慣病にかかるケースが増えています。

## さあ始めよう、健康チェック

充実した毎日は健康があつてこそ。あなたが病気になる、あなただけの問題ではなく、毎日のいきいきと過ごすために年に一度の健康チェックを始めませんか。  
**住民検診（集団検診）のお知らせ**

「住民検診（集団検診）のお知らせ」を6月下旬に、該当する各ご家庭の世帯主宛に郵送しました。  
対象者個人宛ではありませんので、ご注意ください。お知らせが届かない場合は健康福祉課にご連絡ください。同封の申込書に必要事項を記入の上、忘れずにお申込みください。  
**▼場所および日程**

**須恵町保健センター（須恵町役場併設）** 9月10日、11日、19日、22日、26日、30日の11日間  
**乙植木コミュニティセンター（乙植木公民館）** 9月12日  
**▼申込締切** 7月22日（月）当日消印有効

## 「受けよう！がん検診」

がん検診は加入している保険に係なく受けられます。

この機会にぜひお申込ください。  
**▼問合せ先** 健康福祉課

☎932・1493（ダイヤルイン）  
☎932・1151（内線154）

## 生活習慣病とメタボリックシンドローム

生活習慣病は、食習慣、運動、休養、喫煙、飲酒などの生活習慣がその発症や進行に関係していると考えられている疾患のことです。

また、メタボリックシンドロームは、内臓脂肪型肥満とともに、高血糖・高血圧・脂質異常症のうち2つ以上を合併した状態のことです。脳卒中や心臓病の大きな原因となる動脈硬化の発生率が高まること明らかになっています。

### 生活習慣病の原因

不規則な生活、食生活の乱れ、ストレス、飲酒・喫煙、運動不足、遺伝

### メタボリックシンドロームの診断基準

#### □腹囲（へそ周り）

男性 85cm以上

女性 90cm以上

男女ともに腹部CT検査の内臓脂肪面積が100cm<sup>2</sup>以上に相当

#### □脂質異常

中性脂肪 150mg/dl 以上

HDLコレステロール 40mg/dl 未満

のいずれかまたは両方

#### □高血圧

最高血圧 130mm Hg 以上

最低血圧 85mm Hg 以上

のいずれかまたは両方

#### □高血糖

空腹時血糖値 110mg/dl 以上