

もっと受けたくなる！ 新基本健診

夏の総合健診のお知らせ

みなさんは、自分の健康状態をどのくらい正確に把握していますか？

留萌市の過去5年間の基本健診の受診結果を見ると、40代で「異常なし」の方は男女とも約20%。50代では男性が7%、女性が16%と、非常に低い結果でした。

40～50代のまだまだ若い世代の健康不安は、留萌市の未来にとって深刻な問題です。

高齢者では、介護を要する方の増加が介護保険制度の財政を圧迫し、制度内容の転換を余儀なくされています。

この非常事態に保健師は悩み、そして解決策を考えました。喝

健康ワンポイント

内臓脂肪は皮下脂肪に比べ、たまりやすく減りやすい脂肪です。最大の原因は運動不足！
毎日7500歩以上歩く人は、内臓脂肪が少ないという統計があります。

ます。例えば、高脂血症のある狭心症患者、脳梗塞を発症した糖尿病患者、といった具合です。
一つ一つの病気の意味を真剣に受け止め、日々の生活を見直していくことが大切であり、そのための「基本健診」なのです。

健康ワンポイント

生活習慣を見直すには、その日食べた物や、運動した時間など、紙に書き出して確認してみるのが一番です。

例

運動の種類と時間を具体的に

毎日体重をはかる

時間	活動内容
6:30~7:30	起床。体重48.3kg。ストレッチ5分。朝ご飯、お弁当を作る。ホカとカキを冷蔵庫の扉に貼る(19~25°C)6枚貼り1枚。V-ロード2枚。朝1個。大きいトマト半分。牛乳1コップ(1杯)。
7:30~7:50	片付け、身づくろい。ホカ学校へ。
7:50~8:20	会社までダラダラ歩き
8:20~8:30	帰って事務。コンビニ1杯。おやつ1袋。
8:30~	ウォーキング。おせんべい(小)1枚。つまみ。
10:10	...

口に入れたものは全て書き出す

保健師の悩みその一

伊藤 保健師
メタボリック症候群はとも怖い病気。マチの皆さんと一緒に、もっと予防活動に取り組みたい。

保健師は考えました

基本健診でメタボリック症候群の危険がある方を早期発見しよう！

メタボリック症候群ってどんな病気

今や生活習慣病の代名詞ともなっている、「メタボリック症候群」。これは、「内臓脂肪」の方が、「糖尿病」「高血圧」「高脂血症」の危険因子を併せ持っている状態のことを言います。

メタボリック症候群が恐ろしいのは...

- 自覚症状がないのに、動脈硬化が飛躍的に進行する。
- 放置すると、心筋梗塞や脳卒中など、命に関わる病気を引き起こす。
- 血圧、血清脂質、血糖、一つ一つの項目は「ちよっと高め」くらいなので、健診を受けていても見逃されやすい。

昨年までの市の基本健診では、内臓脂肪を検査する項目(腹囲計測)がなかったため、メタボリック症候群を発見できませんでした。

今年からは違います！基本健診の中で腹囲を計測し、特に「メタボリック症候群」の方を抽出できるように、内容を変更しました。

内臓脂肪の目安は、男性で腹囲が85cm以上、女性で90cm以上です。お腹の出っ張りが気になる方は、自覚症状がなくても、定期的に血液データを把握しておくことを強くお勧めします。

保健師の悩みその二

高田 保健師
毎年、治療中の方から「基本健診を受けた」と要望があっても、健診という立場からお断りしていた。でも、それでは治療の方に、十分な健康管理のお手伝いをすることができない...

保健師は考えました

治療中の方でも市の基本健診を受診できるよう、基準を改めよう！

今ある病気を悪化させない二次予防

生活習慣病は、生活習慣を改善しない限り、辛つる式に複数の生活習慣病を併発していく特徴があり、

保健師の悩みその二

山本 保健師
高齢者の健康状態は個人差が大きく、生活様式もバラバラ。個々に合わせた関わり方が必要なのは...

保健師は考えました

65歳以上の基本健診受診者全員に生活機能評価を行い、個々の健康問題に合わせた介護予防事業を実施します。

生活機能評価とは

基本チェックリスト(25項目のアンケート)、身体計測、血液検査、理学的検査等により、医師が高齢者の生活機能を総合的に判定し、介護予防事業の必要性を把握するために行うものです。

一口に高齢者と言っても、若い頃と変わらない生活をしている方もいれば、あと一歩で介護が必要になりそう、という方もいます。個々の高齢者が抱える問題を早い段階で把握し、各レベルに適した関わりを持つっていくことが目的です。

保健師最大の悩みは...

富士原 保健師
留萌市民の健診受診率が低く、更に、受診者の健診結果が良くないこと...

保健師は考えました

留萌市の健診受診率は、基本健診・がん検診共に軒並み低く、特に基本健診は全道で最下位に近い状況です。

留萌市の健診結果

留萌市民の健診結果を見ると、「異常なし」の割合が、全道平均の約半分となっています(平成15年度統計)。

保健師は考えました

たくさんの方の市民の方に基本健診を受けてもらえるよう、周知や実施方法、健診の身を工夫していきます。健診で異常が見つかった方へのフォローを強化し、市民全体の健康レベル向上を目指します。

平成15年度各健(検)診受診率(%)

	基本健診	胃がん	肺がん	大腸がん	子宮がん	乳がん
留萌市	8.0	12.9	12.4	12.9	9.2	7.1
全道	32.1	15.3	16.9	15.5	18.4	11.6

基本健診受診結果年次推移(%)

	異常なし		要指導		要医療	
	全道	留萌市	全道	留萌市	全道	留萌市
13年度	21.3	22.1	36.1	47.5	42.6	30.5
14年度	19.6	8.7	36.0	58.0	44.4	33.3
15年度	17.5	9.1	33.8	56.1	48.1	34.8
16年度	-	8.8	-	57.7	-	33.5
17年度	-	6.7	-	57.1	-	36.2





その他のお知らせ

肝炎ウイルス検査は今年で最後です

平成14年から行われている、B型・C型肝炎ウイルス検査は、5年間の実施期間終了により、18年度が最後となります。

これまでに肝炎ウイルス検査を受けたことのない方は、最後の機会を逃さず、検査を受けることをお勧めします。

40歳は基本健診(肝炎含む)が無料になります

40歳という壮年期の始まりの年に、健康管理に関心を持っていただくため、平成12年から行っている事業です。

健診で異常が見つかった方を対象に健康教室を行います

今年度は、国民健康保険事業とタイアップし、実技を中心とした健康教室を、約半年かけて実施する予定です。詳しくは健診後、対象となる方にご案内致します。楽しい健康教室ですので、是非ご参加ください。

18年度基本健診 ④ポイントまとめ

一つ、腹囲の計測を検査項目にプラス。

メタボリック症候群(「内臓肥満」の方が、「糖尿病」「高血圧」「高脂血症」の危険因子を併せ持っている状態)を予防しよう!

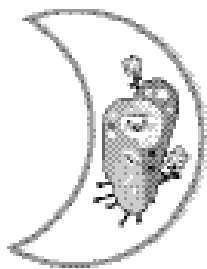
一つ、循環器系の病気で治療中の方も受けられます。

今ある病気と上手に付き合い、健康状態の悪化を防ごう!

一つ、65歳以上の方は、生活機能評価を実施。

必要な方に介護予防事業をご案内!

健康管理の第一歩は、基本健診や各種検診の受診から。生活習慣病予防、介護予防のために、まずは安くお得な市の健診を受けます。



健診種類	対象者	料金
基本健康診査 (循環器健診)	40歳以上の市民 (節目健診対象者は除く)	1,000円 40歳は無料
節目健診 (基本健康診査・ 肝炎ウイルス検査)	40歳 S 41. 4. 2 ~ S 42. 4. 1 生まれ) 45歳 S 36. 4. 2 ~ S 37. 4. 1 生まれ) 50歳 S 31. 4. 2 ~ S 32. 4. 1 生まれ) 55歳 S 26. 4. 2 ~ S 27. 4. 1 生まれ) 60歳 S 21. 4. 2 ~ S 22. 4. 1 生まれ) 65歳 S 16. 4. 2 ~ S 17. 4. 1 生まれ) 70歳 S 11. 4. 2 ~ S 12. 4. 1 生まれ)の市民	1,500円 (基本健康診査 1,000円) (肝炎ウイルス検査 500円) 40歳は無料
胃がん検診	30歳以上の市民	1,500円
肺がん検診 喀痰検査	40歳以上の市民 (喀痰検査は必要に応じて行う)	500円 1,000円
大腸がん検診	40歳以上の市民	500円
エキノコックス症検診	小学校3年生以上の市民	無料
健診日	実施場所	受付時間
7月25日 ㊤	東部地区公民館	・6時30分～・7時30分～ ・8時30分～・9時30分～
7月26日 ㊦	港南コミュニティーセンター	
7月27日 ㊧	港西コミュニティーセンター	・6時00分～6時30分 ・8時30分～9時00分
7月28日 ㊨	幌糠地区公民館 港北コミュニティーセンター	
7月29日 ㊩	共同福祉センター	・6時30分～・7時30分～ ・8時30分～・9時30分～
7月30日 ㊪	保健福祉センター「はーとふる」	

肝炎ウイルス検査の対象者
40、45、50、55、60、65、70歳の方。(節目健診)
40歳以上の方で、過去に肝機能異常の指摘を受けたことのある方。
40歳以上の方で、過去に広範囲な外科的処置(手術等)を受けたことのある方、又は妊娠・分娩時に多量に出血したことのある方で、定期的に肝機能検査を受けていない方。

予約制ですので事前に、「はーとふる」げんき課まで連絡をしてください。
留萌市国民健康保険加入者、70歳以上の方、生活保護世帯は無料です。

★申し込み・問い合わせ先 市・げんき課 ☎ 49・2558 (保健福祉センター「はーとふる」) ★