

40歳を過ぎたあなた、健康に自信はありますか？

脱 目指せ！ メタボ

平成20年度から始まる「特定健康診査・特定保健指導」は、メタボリックシンドローム(内臓脂肪型肥満)に着目！生活習慣病の該当者や一歩手前の予備軍を把握し、生活習慣の改善を指導・支援します。この新しい健診について、市の国民健康保険の取り組みや後期高齢者医療制度の情報などを交えてお知らせいたします。

突然ですが、あなたの生活習慣チェック

人それぞれ「健康」に対する考え方には違いがあると思いますが、「健康でありたい」という思いは同じではないでしょうか。食生活や運動、休養など、普段からの生活習慣が健康な体づくりの力を握っていることは、皆さんもご存

知だと思えます。

しかし、分かっている行動にうつすことや、継続して取り組むことはなかなか難しいのが現実です。「健康に不安があるという方」はもちらろんですが、「健康に自信があるという方」も、まずは、下の項目で改めて自分の生活習慣をチェックしてみましょう。

あなたにもメタボが忍び寄る!?

さて、いくつの項目にチェックできたましたか？チェックが少ない方は、生活習慣病になりやすいので、注意が必要です。さて、皆さんは、「メタボリックシンドローム(以下メタボ)」という言葉をご存知でしょうか？メタボは、内臓脂肪型肥満を共通の要因として、高血圧、脂質異常、高血糖が引き起こされ、複数を合わ

せもつことで動脈硬化が急速に進行する状態です。この状態を放置すると、心疾患(心筋梗塞、狭心症)や脳血管疾患(脳出血、脳梗塞)など、命に関わる生活習慣病を引き起こします。厚生労働省の「平成17年国民健康・栄養調査」によると、メタボが強く疑われる人と予備軍と考えられる人をあわせた割合は、男女とも40歳以上で高くなっています。40歳から74歳におけるメタボの該当者は約920万人、メタボ予備軍は

約980万人で、あわせる約1、900万人と推定されています。

メタボがあなたの命を狙っています

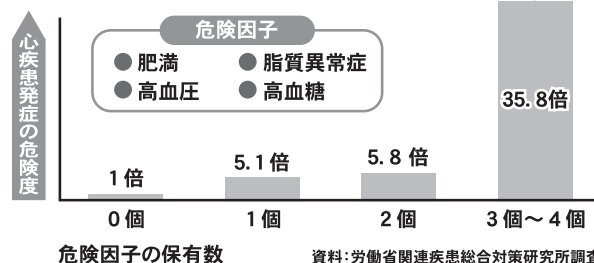
メタボになると、心疾患の発症リスクが急激に高まるのが分かっています。危険度は危険因子(肥満、高血圧、脂質異常症、高血糖)の数と大きく関わっており、4つの危険因子がない人の危険度を1とすると危険因子を3〜4個持っている人

で35・8倍と急激に上昇することがわかっています。

どうすればメタボにならないの？

メタボは、食べ過ぎや運動不足、喫煙など、不適切な生活習慣の積み重ねによって起こりますが、生活習慣の改善によって予防や解消が可能です。何より大事なのは、メタボを早めに見つけ、その人の生活にあった予防をすることなのです。

メタボになると心疾患の発症リスクが約36倍に!



生活習慣病はこうして進行していきます

不適切な生活習慣

- 不適切な食生活
- 運動不足
- ストレス過剰
- 睡眠不足
- 飲酒
- 喫煙

そのままにしていると...

メタボ予備軍

境界領域期

- 肥満
- 高血圧
- 脂質異常
- 高血糖

そのままにしていると...

メタボ該当者

生活習慣病発症

- 肥満症
- 高血圧症
- 脂質異常症(高脂血症)
- 糖尿病

そのままにしていると...

重症化・合併症

- 心疾患(心筋梗塞、狭心症)
- 脳血管疾患(脳出血、脳梗塞)
- 糖尿病による人工透析
- 網膜症による失明

そのままにしていると...

生活機能の低下・要介護状態・死亡

- 要介護
- 死亡

毎日の生活で実践できているものにチェック☑をしましょう!

食習慣について

- 1日3食、規則正しく食べている
- 栄養バランスよく食べている
- 腹八分目を守っている
- 一口30回を目安に、よくかんで食べている
- 脂質の多い肉や脂っこいもの、塩分、甘いものはとり過ぎないようにしている
- 1日に g以上の野菜(緑黄色野菜120g以上+淡色野菜230g以上)を食べている

休養習慣について

- 十分な睡眠をとっている
- 入浴はシャワーだけで済ませずに、ゆっくりと湯ぶねにつかっている
- 1日1回は、大きな声を出して笑っている
- 趣味など自分なりのストレス解消法がある

喫煙について

- タバコはもともと吸わない、または禁煙している

運動習慣について

- 家事や子どもの世話、動物の世話など暮らしの中で積極的に体を動かしている
- 短い区間は乗り物を利用しないで歩いている
- 3階までなら、積極的に階段を使っている
- 仕事などの合間に、ストレッチや軽い体操を行っている
- ウォーキングや水中運動など自分にあった運動を定期的に行っている

飲酒習慣について

- お酒は適量を守っている



- 週に2日は休肝日をつくっている

チェックマークが少ない人は要注意！メタボの予備軍、該当者かも...

40歳を過ぎても
元気で暮らすために

特定健診 & 特定保健指導

新しい健診が
スタートします

平成20年4月から「特定健診」と「特定保健指導」が始まります。これは、「病気の早期発見と早期治療」を目的としてきた従来の健診とは違い、病気を未然に防ぐ「早期介入と行動

変容（不適切な生活習慣を改善すること）を目的とした新しい健診です。

「特定健診」では、メタボの予備軍や該当者を抽出し、「特定保健指導」では、メタボ対策のために自ら健康管理ができるように支援が行われます。

特定健診の検査項目

問診表	服薬・既往歴・喫煙など
身体計測	身長・体重・BMI・腹囲
理学的所見	身体診察
血圧	収縮期血圧・拡張期血圧
脂質	HDL/LDLコレステロール・中性脂肪
肝機能	GOT・GPT・GTP
代謝系	空腹時血糖・HbA1c・尿酸

BMI = 体重(kg) ÷ 身長(m) ÷ 身長(m)



こんなに低いの?! 留萌市の健診の受診率

留萌市の各健診における受診率は全道平均よりも低く、特に基本健診が低い状況です。健康な体づくりは、まず自分の健康状態を知ることから始まります。積極的に健診を受け、健康状態を把握しましょう。

平成16年度 各健診受診率

	留萌市	全道平均
胃がん	11.9%	14.9%
子宮がん	7.6%	18.8%
基本健診	9.0%	33.6%

すべて全道平均を下回っている。

特定健診を受けるメリットとは

特定健診を受けることで、皆さんには次のようなメリットがあります。

メタボリックシンドロームを早期に発見

メタボや生活習慣病を起因とする病気の進行を早期に発見し、重症に陥らないよう早い段階で改善することができます。

実行しやすい生活習慣改善の目標

特定保健指導で、個人の健康状態やライフスタイル

に合わせたアドバイスを受けられるので、実行しやすい改善目標が立てられます。継続して健康状態を把握

継続して健康状態を把握

各人が受けた健診結果は、医療保険者によって保管されるため、継続して健康状態の変化を把握することができます。

医療費を抑制できる

生活習慣病にかかる人が減ることにより医療を抑制できます。

皆さんが健診を受けて健康になることが、国民健康保険の安定した運営につながります。

国民健康保険の健全な運営を目指して

国民健康保険の現状と取り組み

留萌市国民健康保険の状況

留萌市では万に備える公的な医療保険制度として、自営業や農林水産業を営ん

【表】国民健康保険加入者一人当たりの医療費

	H15	H16	H17
留萌市	531,447円	522,522円	555,624円
北海道平均	465,320円	473,128円	489,057円
全国平均	346,987円	353,649円	367,486円

(一般+退職+老人)

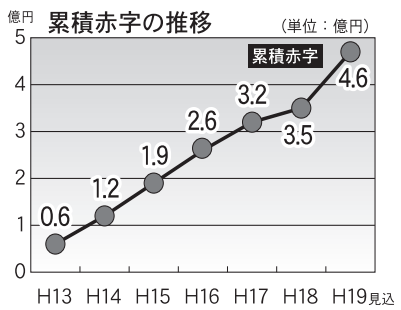
でいる方、退職して職場の健康保険をやめた方などを対象とした「国民健康保険（以下、国保）」を運営しています。市の人口は減少傾向にありますが、高齢化などにより国保の加入者は年々増加し、高齢者の占める割合も高くなっています。このような高齢化の進展に加え、医療保険制度の改正や医療技術の進歩・高度化などにより、医療費は恒常的に増加しています。特に留萌市では、医療費のうち入院に占める割合が高く、加入者一人当たりの医療費が、全道・全国平均と比較しても高いことが分かります【上表】。



こんなにピンチ?! データで見る国保会計

年度別収支状況 (単位: 億円)

	H16	H17	H18
収入	20.6	21.8	24.5
支出	23.2	25.0	28.0
赤字額	2.6	3.2	3.5



医療費の増加に加え、景気低迷の影響による国保税収の伸び悩みなど、国保会計は非常に厳しい状況が続いており、平成18年度末の累積赤字も3億5千万円となっています。

このまま赤字の状況が続くと、加入者の皆さんが負担する国民健康保険税の引き上げなども行わなければなりません。

国保の健全化も市民の健康づくりから

市民の健康づくりと国保財政の健全な運営は、密接につながっています。市では、平成20年度から始まる特定健診・特定保健

国保加入者だけの問題ではありません

現在、社会保険などに加入している人のほとんどが退職後、国保に加入することになります。ですから、国保の健全な運営は、市民全体の問題でもあるのです。市民一人一人の健康に対する心がけや取り組みが、自らの健康を守り、家計を助け、国保を支えるのです。

健診結果に合わせた保健指導

特定健診後に行われる特定保健指導は、健診結果を総合的に判定し、3つのレベルに分けて行われます。健診を受けた方

健診を受けた方

【情報提供】

すべての受診者に、適切な生活習慣や健康づくりのための情報提供を行います。

メタボ予備軍の人

【動機づけ支援】

自主的に生活習慣の改善が行われるよう、行動計画と目標を立てて取り組みを行い、6カ月後に改善状況を確認します。

メタボに該当の人

【積極的支援】

自主的に生活習慣の改善が行われるよう、行動計画と目標を立てて取り組みを行い、3カ月以上継続して専門家等の支援を受け、6カ月後に改善状況を確認します。

国保健全化と健康づくりの主な取組

国保の取り組み

- ・ 国保担当の保健師1名を配置し、体制を強化
- ・ 重複、多受診の個別指導
- ・ 健診受診率の向上策（会場、日数の拡大等）
- ・ ジェネリック医薬品の使用推進
- ・ 全庁的な収納体制の強化

市民の健康づくり

- ・ 健康づくり計画の推進
- ・ 市民・地域・企業・団体・行政が一体となった取り組みを進めます。
- ・ 栄養や食生活に関する情報提供
- ・ 食生活改善推進員協議会との協働事業
- ・ NPO法人や公共施設と連携した運動教室の開催
- ・ ウォーキングマップの普及とコースの充実
- ・ 禁煙、分煙の環境づくり

健康づくりで国保も健全！

高齢化、生活習慣病の増加、医療の高度化、景気低迷などの影響により、増え続ける医療費と伸び悩む国保税の収支バランスが崩れ、国保会計は大変厳しい運営状況が続いています。このため、市では、様々な医療費の抑制策や国保税未収金の収納強化などに取り組んでいます。本年4月から実施する特定健診・特定保健指導についても、市民の健康づくりと医療費抑制に大きな期待が寄せられています。「自分も健康！国保も健全！」を実現するため、ぜひ、皆様のご理解、ご協力をお願いいたします。



市民生活部市民課
課長補佐 佐藤 享子 氏

自分の健康は自分で守る！

市では、平成17年度に「健康都市宣言」を行い、市民の健康増進と保健予防を推進するため、健康意識の啓発と実践活動の場づくりを進めています。

健康は、市民一人一人が健康づくりの必要性を自覚し、「自分の健康は自分で守り、つくる」という意識で、自らが実践・継続していくことが基本です。

現在、策定中の新たな健康づくり計画では、市民、地域、行政などが一体となった健康づくりの指針が示される予定です。健康に関する取り組みへの積極的な参加とご協力をお願いいたします。



健康福祉部保健医療課
保健指導係長 佐々木 千秋 氏

みんなで楽しく健康づくり - ピンピンからだ広場 -



ピンピンからだ広場は心身の衰えを防ぎたい方、器械を使って訓練をしてみたい方、1人で運動するのはちょっとと思っている方のための運動教室です。指導員がわかりやすく丁寧に指導してくれるので、お友達といっしょに楽しく運動できます。



お友達が一番の健康法！

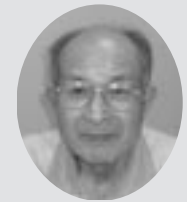
自宅ではあまり体を動かすことがないので、運動不足の解消のために参加しています。自分のペースで体操できるのがいいですね。ここで、お友達と顔を合わせるのが一番の健康法ですね。



みずかみ
水上サダ子さん(90)

毎週欠かさず来ています！

通い始めてから、約3年になります。7年ほど前に病気で手術をしてから体調が悪くなり、あまり外にも出かけなくなっていました。初めは友人に誘われて来ましたが、今では毎週欠かさず来ています。皆さんと顔を合わせるのが楽しみです。



にのぼ
本母清次郎さん(83)

日時 / 毎週月・金曜日 月曜日は午前10時～、月・金曜日は午後1時30分～
場所 / はーとふる2階機能訓練室 料金 / 無料(傷害保険料は自己負担)

問合せ

☎49・2558

国民健康保険・保健予防などに関するお問い合わせ

国民健康保険に関する窓口	市民生活部市民課保険給付係	☎42・1805
国民健康保険税の納税相談	総務部税務課収納対策室	☎42・1804
各種検診・健康相談の窓口	健康福祉部保健医療課保健指導係	☎49・2558

特定検診・後期高齢者医療制度などの説明会(出前トーク)を行っています。地域の町内会や団体・サークルなどでご希望がありましたら、ご連絡ください。