

# 地域とともに推進する「るもいオリジナル予防・健診」

## 地域でのオリジナル予防・健診の推進

市では、地域の健康いきいきサポーターの皆さんなどと一緒に、地域で進める健康支援の一環として、「るもいメタボリックスクアンケート」をお配りしています。本アンケートは、回答内容を点数化して、メタボリックシンドロームを予測することができます。

点数が20点以上の方は、後日、るもい健康の駅から、健診の案内と血液検査の無料クーポン券をお配りします。

今回の事業を通じて、健診受診のきっかけづくりと早期予防に繋がっていきたく考えています。

## あなたのカラダは大丈夫…？

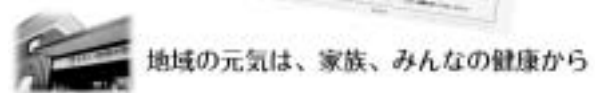
さあはじめよう、健康づくりの第1歩  
セルフチェック（アンケート）からはじまる健康管理…

心筋梗塞や脳梗塞などの動脈硬化を背景とする病気により、日本人の約4人に1人が亡くなっています。

なかなか忙しくて、健診が遠のいているあなたに、生活習慣病予防の重要性を広く知っていただきたい。

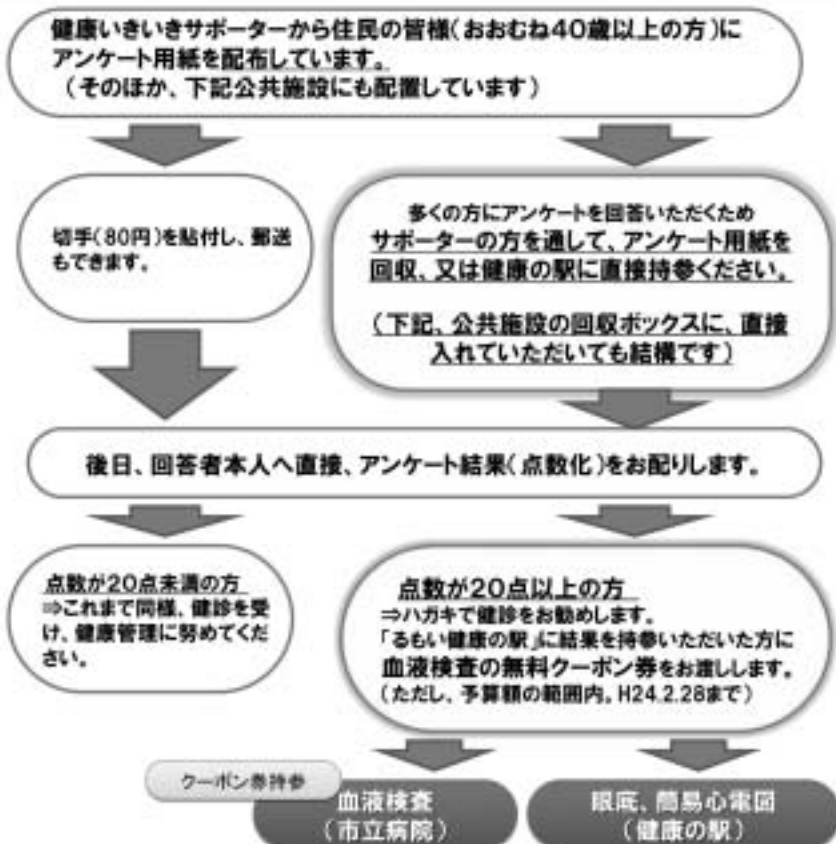
ぜひ、この機会にるもいオリジナル予防・健診で健康の目安を手に入れてください。

※アンケートは、平成22年10月～平成23年3月まで実施予定です。



地域の元気は、家族、みんなの健康から

## アンケートから健診までの流れ



※アンケートは、健康の駅のほか、中央公民館、はーとふる、市立病院、るもいプラザ、市役所でも配布、回収しています。

## 「るもいオリジナル健診」を受けて、

### あなたの体質確認と隠れ糖尿病の早期発見へ

## インスリンパワーから見えてくるもの

アンケートの結果、点数が高い方には、るもいオリジナル健診の「インスリンパワー健診」をお勧めし、糖尿病リスクの早期発見と、自覚症状が出る前の予防、改善に努めていただきたいと考えています。

食後、血液内の糖分を体(細胞)に取り込むホルモンが「インスリン」です。このインスリンが何らかの原因で効かないあるいはインスリンの出(分泌量)が悪くなり、血糖値の異常として現れてくるのが糖尿病です。

インスリンのパワーが落ちてくると、食後に急激な高血糖の状態を引き起こす引き金となり、この血糖値の変動幅の大きさが動脈硬化を進め、最悪の場合心臓発作などに直結する危険な状態となります。

## 自分の体質を知ることタイプに応じた改善を

このような状態になる前に、自分の体のタイプ(体質)を確認し、早めに自分にあつた方法で生活習慣病を予防し、または改善に取り組むことがとても大切です。

インスリンパワー健診は、これまで数多くの患者さんを見てきた市立病院の笹川院長が、早期予防の大切さと通常の健診では見つかりにくい、糖尿病(食後高血糖タイプ)を見つけ出すために、8年ほど前から研究を進め、独自に開発した検査方法です。

ぜひ、一度この機会に健診を受けて、自分の体の状態と健康の目安を手に入れましょう。



## 〇市立病院の笹川院長に聞きました！〇

Q1 隠れ糖尿病とはどのような意味(症状)でしょうか？

A1 通常の健診で、空腹時(食事前)の血糖値が正常でも、食後に急激に血糖値が上がるタイプの人があり、このような見つかりづらい糖尿病を「隠れ糖尿病」といいます。これまでの市立病院での患者さんの統計データから、実はこのタイプが心臓発作の危険性が高いということがわかっています。

Q2 健診はなぜ必要でしょうか？

A2 「病院外来の落とし穴」という言葉があります。病院の治療で検査をしているから健診を受けなくても安心という人もいるかもしれませんが、特定の病気の症状のみを集中的に検査、治療しているため、それ以外のことはわからないという場合も多いのです。ですから年に1度は、治療とは別に健診が必要という訳です。

Q3 るもいオリジナル予防・健診モデルへの期待をお聞かせください。

A3 これまでのアンケート研究から、点数の高い方は食後高血糖になるタイプが多いという結果が出ています。インスリンパワー健診と組み合わせることで、同じ食後高血糖型でも、どのようなタイプなのか、または、将来なりそうな人を早めに見つけて、自分の体の状態をお伝えし、予防につなげてもらうというのが、「るもいオリジナル予防・健診」です。この健診モデルの有効性を留萌から全国に発信していきたいと考えています。



アンケート参加者で血液検査受診の案内を受け取った方  
ぜひ、この機会に受診して自分の健康管理に役立ててください！  
無料クーポン検査期間  
**平成24年2月28日(火)まで**  
※ただし、350名になり次第終了となります。

お問い合わせ先 市・コホートピア推進室(るもい健康の駅内) ☎43・8121