

特集

国民健康保険加入者の皆さんへ

特定健診を受診しましょう

特定健診を年に一度、定期的を受診して自分の体の状態を確認することが生活習慣病予防のための第一歩です。



検査項目	有所見者の割合	
	留萌市	全道
LDLコレステロール (悪玉コレステロール) … 量が多い状態が続くと血管内にたまり、動脈硬化を進行させます。	50.5%	55.8%
収縮期血圧 (上の血圧) … 高血圧になると動脈硬化のリスクが高まります。	49.0%	45.2%
ヘモグロビンA1c …… 血糖の状態を調べて糖尿病の判定をします。	46.7%	48.9%
腹 囲 …… 基準値 (男性 85 cm、女性 90 cm) を超えた場合、内臓脂肪型肥満のおそれがあります。	34.3%	29.9%
BMI …… 身長と体重のバランスから肥満の程度を調べる体格指数です。	31.3%	28.1%

▲図4 平成25年度特定健診有所見者状況 (北海道国民健康保険団体連合会データより)

生活習慣病の重症化を防ぐためには、異常を早期に発見して生活習慣を改善していくことが大切です。市では、特定保健指導該当者の方を対象に「からだチェンジ教室」を開催しています。この教室にはメタボリスクが高い方への積極的支援を目的とした「しっかりチェンジコース」、メタボリスクが現れはじめた方への動機付け支援を目的とした「気ままにチェンジコース」の2つのコースがあり、特定健診の結果を

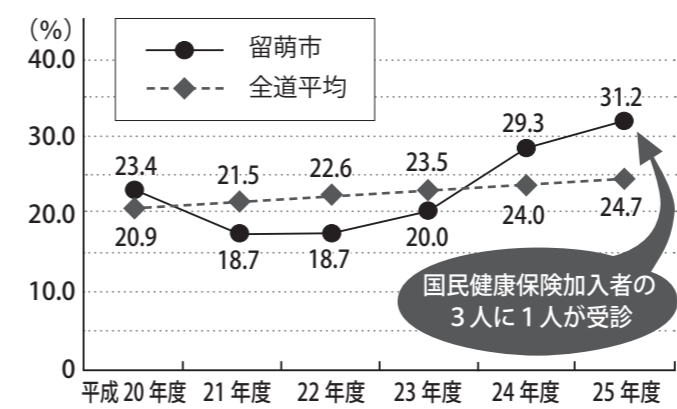
「からだチェンジ教室」
2つのコースで習慣改善

メタボ判断基準の腹囲が
全道平均を上回る

全道の平成25年度特定健診有所見者(基準値を超えている方)のうち、市の有所見者の状況は、LDLコレステロール(悪玉コレステロール)と収縮期血圧(上の血圧)の割合が高く、受診者のほぼ半数という結果となっており、血管に負担が掛かっている方が多いことが分かりました。また、メタボの判断基準である腹囲は、全道平均を上回る結果となっています。(図4)

特定健診受診率が上昇

日本全国の40歳以上の方を対象にした特定健康診査(特定健診)は、高血圧や糖尿病、高脂血症など生活習慣病の原因となるメタボリックシンドローム(内臓脂肪症候群、メタボ)の早期発見を目的としています。市の国民健康保険加入者の特定健診受診率は、平成23年度から上昇傾向で推移し、24年度、25年度と全道平均を2年連続で上回る結果となっています。(図1)



▲図1 特定健診受診率の推移

会場	実施日	時間
保健福祉センターはーとふる	12月4日(金)	10:00~15:00
	3月29日(火)	

▲図5 平成27年度結果説明会 (成人健康・栄養相談)

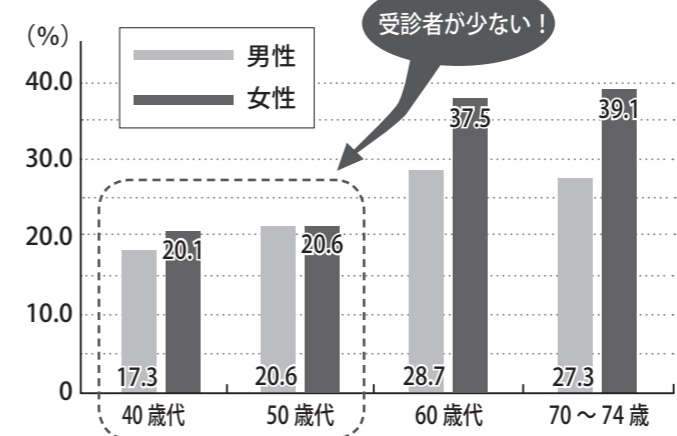
会場	実施日	時間
寿児童センター	9月10日(木)	10:00~11:30
	3月9日(水)	
春日児童センター	10月22日(木)	10:00~11:30
潮静児童センター	11月4日(水)	
沖見児童センター	12月2日(水)	10:00~11:30
住之江児童センター	1月28日(木)	
千鳥児童センター	2月16日(火)	13:00~15:00
	幌糠コミュニティセンター	
	3月30日(水)	

▲図6 平成27年度一般健康・栄養相談

40歳代の該当率が高い

平成25年度の受診状況では、女性の受診者が多く、年代別では男女ともに40歳代、50歳代の受診者が少ない傾向にあります。特に40歳代の受診率は、男性17.3%、女性20.1%で男女共に最も低い結果となっています(図2)。

また、特定健診の結果、特定の検査項目(腹囲、BMI、糖、脂質、血圧)の値が基準値を上回った特定保健指導該当者の割合は、いずれの

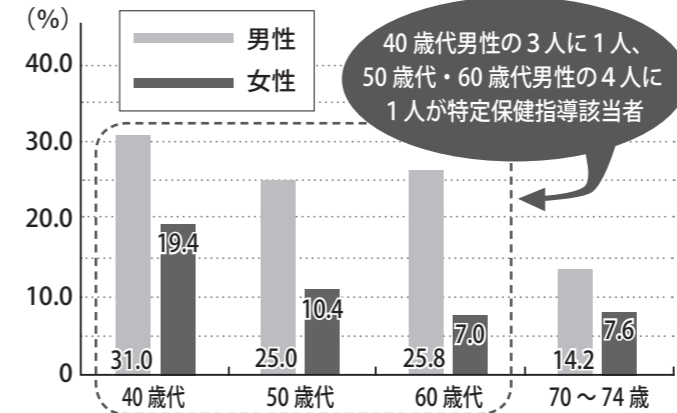


▲図2 平成25年度男女別・年代別受診状況

40歳代男性の3人に1人、50歳代・60歳代男性の4人に1人が特定保健指導該当者

このほか、ウォーキングやパークゴルフなど軽スポーツが楽しめる「運動教室」を毎月1回開催し、生活習慣の改善をお手伝いしていますので、興味がある方は市・市民課へお問い合わせください。

広報るもい今月号の「くらしのお知らせ」では、16ページに『秋の特定健診』「各種がん検診」実施のご案内」を掲載しています。また、市ホームページ (<http://www.city.rurubei.jp/>) や秋の集団検診の町内回覧でもお知らせします。



▲図3 平成25年度男女別・年代別特定保健指導該当者状況

年代でも男性が多く、男女ともに40歳代の該当率が高い状況となっています。(図3)

若いうちから特定健診を受診し、ご自身の健康をチェックしましょう!

