

毎年受けよう！

特定健診・特定保健指導！

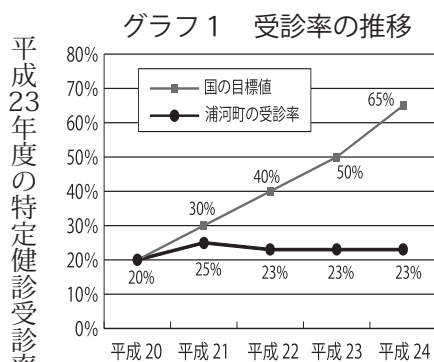
～浦河町の現状について～



平成23年度の特定健診受診率をみると、浦河町は20%～30%程度と全国より低いことから、受診率の向上が課題となっています。

平成23年度特定健診受診率

	受診率
全 国	32.7%
全 道	23.5%
日高管内	19.0%
浦 河 町	23.6%

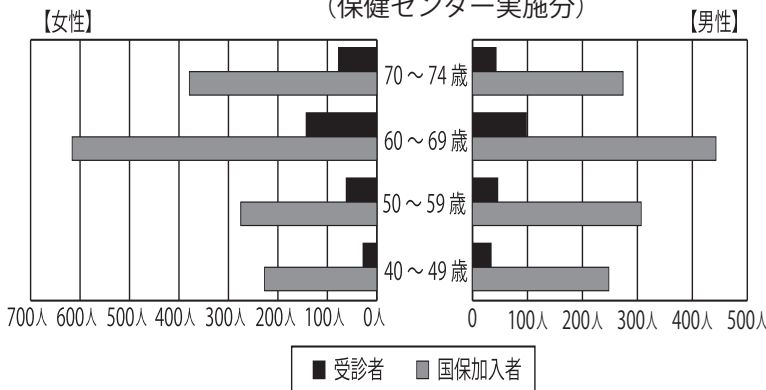


※平成24年度受診率は平成25年10月に法定報告実施のため見込み数値

浦河町では、平成20年から国民健康保険加入者の40歳～74歳の方を対象に特定健診を実施しています。特定健診とは、生活習慣病と深く関わるメタボリックシンドロームを早い段階で見つけ、病気を予防することに重点をおいた健診です。過去5年間の受診率（グラフ1）は、国が示す目標値よりも低く、20%代で推移しております。特に新規利用者が少ない現状です。

受診率が低い特定健診

グラフ2 平成24年度特定健診年代別受診数（保健センター実施分）



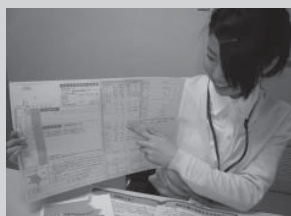
平成24年度年代別受診者数（グラフ2）をみると、40歳代、50歳代の利用が少ないことがわかります。理由として、子育てや仕事で忙しく「健診は受けたいが時間がとれない」「健診を受けると病気が見つかるかもしれない」とつい後回しになってしまうようです。しかし、受診者の健康状態は、次のページにあるように、すでに赤信号がともっている状態です。

受診者が少ないのは40歳～50歳

②結果説明会に参加します

医師や保健師、栄養士と面接を行い、健診結果の説明を受けます。生活習慣を改善するため、6カ月間で取り組む食事療法や運動の目標を決めます。

※結果説明会に参加できない場合は、後日保健師から連絡し説明します。



①特定健診を受けます

腹囲やBMI、血糖、血圧などの結果から、メタボやメタボ予備軍と判定され、特定保健指導の対象となります。



特定保健指導の流れ

死亡原因の上位は生活習慣病！

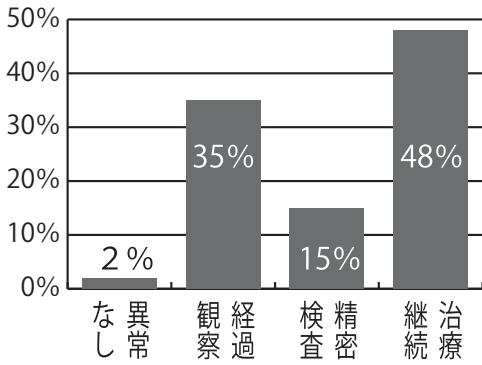
平成24年度特定健診結果（グラフ3）は、治療を受けている方が約半分。その内訳は、高血圧（55%）、脂質異常（40%）、高血糖（20%）による生活習慣病で、重複治療もみられます。

食事療法や運動などの生活改善をして経過をみる方が35%。原因は、脂質異常や高血糖であり、ほとんどに肥満が影響しています。

精密検査は15%で、脂質異常による指示が半分です。

残念ながら「異常なし」の結果を受け取る方は、2%と大変少ないのが現状です。

グラフ3 平成24年度特定健診結果（保健センター実施分）



この結果、健診を受けたときには、すでに生活習慣病や予備軍となっている人が多いということがわかります。

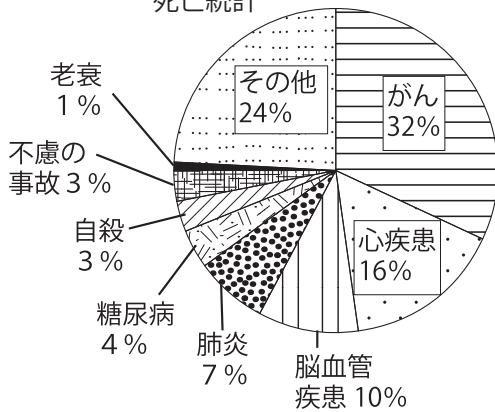
また、浦河町の死因別死亡統計（グラフ4）をみると、心臓病（心疾患）・脳卒中（脳血管疾患）が、2位と3位を占めています。

「動脈硬化」により起こる心臓病と脳卒中が、がんに次ぐ死亡数であることは、このまま見過ごすことはできません。

「動脈硬化」は、血管に負担がかかり、傷つきやすく、もろくなっている状態をいいます。

健診結果や死因別死亡統計からみても、浦河町では生活習慣病の予防

グラフ4 平成22年度浦河町死因別死亡統計



【平成22年度北海道保健統計年報から】

が重要な健康課題であるということがよくわかります。

特定保健指導を受けることが生活改善への近道

生活習慣病を予防するためには、内臓脂肪（腹囲）を減らし、さらに高血圧・脂質異常・高血糖などの危険因子を減らす必要があります。

特定保健指導の対象者は、メタボリックシンドローム該当者、または予備軍と判定された方です。

運動不足や偏った食生活、ストレスなど危険因子を改善しなければ、明らかに生活習慣病に突入します。また、治療中でも、改善や維持をしなければ、症状は悪化する一方です。

健診を受けていない方は、病気の危険因子が積み重なり、生活習慣病となる前に、毎年健診を受けることをお勧めします。

また、健診を毎年受けている方は、健康状態の維持、改善を目指すことを目的として、健診を有効に活用しましょう。

特定健診の申込みについては、6ページをご覧ください。

③面接から6カ月間

自分の生活リズムに合った改善方法に取り組み、定期的に体重や腹囲を測定する。



実際の生活改善方法（例）

- 休憩時の缶コーヒーをお茶に換えた
- 間食をやめた
- ご飯茶わんを小さくした
- 夕食後にウォーキングを始めた

④取り組み結果を確認

体重や腹囲を測定し、6カ月間の取り組みを振り返ります。

改善できたことを認め、6カ月以降も無理のない生活改善を継続します。

