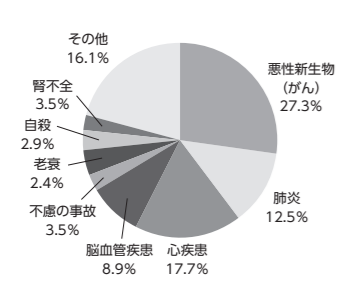


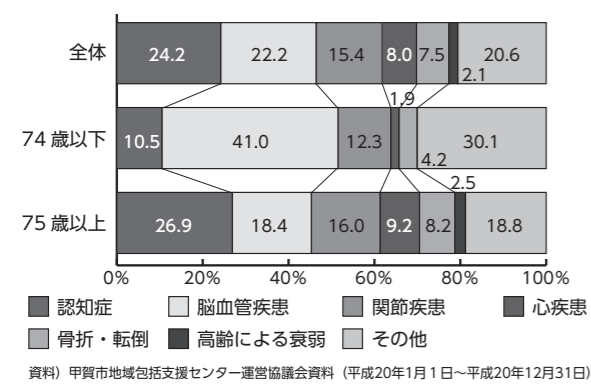
# 健康で長生きするために健診で自分の体を見直しましょう

◆平成 21 年における  
主要死因別死亡割合(甲賀市)



また、要介護の原因の5割は、生活習慣病が関係し、さらに、認知症の発症とも密接な関係があることが指摘されています。

◆年齢別、疾病別介護認定者割合(甲賀市)



生活習慣病の中でも心臓病や脳卒中などの循環器病、糖尿病の重い合併症の原因となる動脈硬化を急速に進行させる症状が「メタボリックシンドローム」です。メタボリックシンドロームは、お腹の内臓のまわりに脂肪がつく「内臓脂肪型肥満症」の人が、脂質異常症・高血圧・糖尿病のうち2つ以上をあわせ持っている状態で、重複が多いほど動脈硬化が進みます。特定健診は、このメタボリックシンドロームを中心とした生活習慣病を予防、改善するための健診です。

## 生命や生活の質をおびやかす生活習慣病

## 内臓脂肪型肥満をベースに動脈硬化が進む

では、体の異常を自覚することなく、不健康な生活を続けているとどのような影響があるのでしょうか。糖尿病や脂質異常症など長年の生活の積み重ねが原因となる「生活習慣病」の発症や進行に深く関わります。生活習慣病の怖さは、自覚症状がほとんどなく、そのまま放置していると、動脈硬化が進行し、やがて生命に関わる、がん、心臓病、脳卒中などの原因になることです。

## 4割に満たない受診率

国保加入者の特定健診は無料で、各地域や医療機関で受けることができますが、受診率は4割に満たない低い状況です。ご自分の健康管理に役立つはずの健診に行かない方が多い原因はどこにあるのでしょうか。詳しい調査は

## 40歳から74歳を対象とした特定健診

とこの中で、市では国民健康保険(国保)に加入される40歳から74歳の方に対し、特定健診を行っています。特定健診は身体測定のほか、血液検査、尿検査など基本項目のみを検査するものです。検査項目が少ないからといってあなごれません。この検査によって肝機能や腎機能、動脈硬化、メタボリックシンドローム、糖尿病などの可能性の有無が分かります。

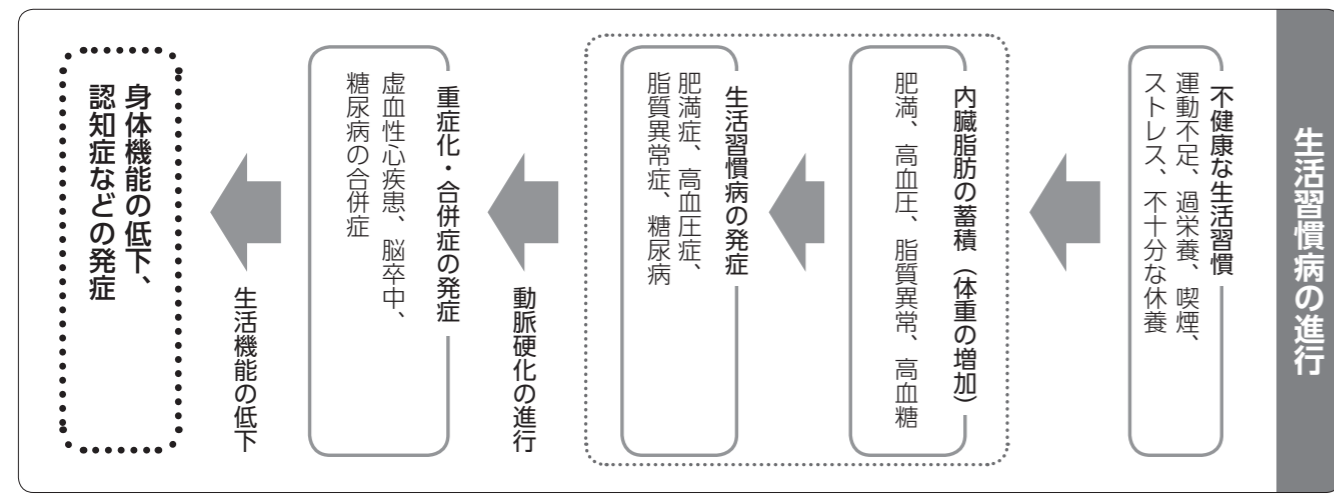
皆さんはどのような健康管理をされていますか。食べることに気をつけている、運動は欠かさない、お酒やたばこは控えているなどさまざまな方法があります。なかには自分は風邪もひかない健康体だからとご自分の体に自信を持ってお過ごしの方もあると思います。

## 40歳から74歳を対象とした特定健診

健康な将来を過ごすため、年に一度は健診を受診し、生活習慣を見直しましょう。

## 40歳から74歳を対象とした特定健診

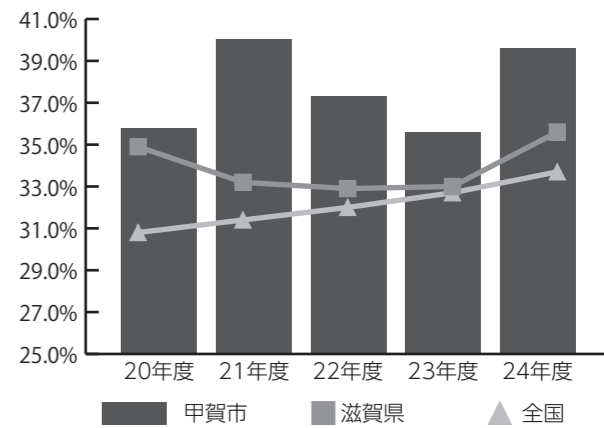
40歳から74歳の方を対象とした特定健診は、メタボリックシンドロームに着目した生活習慣病を予防するための健診です。しかし、市が行う平成24年度の特定健診の受診率は4割に満たない低い状況にあります。



「自覚症状がないうことで健康を過信している方も」と指摘する田口保健師

行っていないませんが、市の田口保健師は、次のように分析しています。過去の健診で異常がなかったり、自覚症状がないことで「自分は健康だ」と過信している方がおられます。また、症状が出てから、いつでも医師に診てもらえるという油断もあるのではないのでしょうか。

◆特定健診実施率の推移



### あなたは大丈夫？生活習慣チェック

- 20歳のときの体重から10kg以上増加している
- 1回30分以上の軽く汗をかく運動を週2日以上、1年以上実施していない
- 日常生活で歩行または同等の身体活動を1日1時間以上実施していない
- 同世代の同性と比較して歩く速度が遅い
- この1年間で体重の増減が3kg以上あった
- 早食い・ドカ食い・ながら食が多い
- 就寝前の2時間以内に夕食をとることが週に3回以上ある
- 夜食や間食が多い
- 朝食を抜くことが多い
- ほぼ毎日アルコール飲料を飲む
- 現在、たばこを習慣的に吸っている(※「これまで合計100本以上、または6カ月以上吸っている」かつ、「最近1カ月間も毎日、またはときどき吸っている」)
- 睡眠で休養が得られていない

※チェックがついた項目が多いほど、メタボリックシンドロームになりやすい生活を送っています。