

## 生活習慣病を見直すサポートを実施

特定健診では、健診を受けた結果、生活習慣病の発症リスクがある方に対して特定保健指導が行われ、生活習慣を見直すサポートが実施されています。

特定保健指導とは、専門家による支援で生活習慣を改めるためのプログラムで、市では、リスクが高い方を対象に「スッキリ教室」として実施しています。

### 特定保健指導を受けて

(市内女性体験談)

教室の良いところは、保健師さんや管理栄養士さんのアドバイスで自分の生活習慣を振り返ることができ、改善点に気付けたことです。

定期的に会うことで、少しでも良くしようとやる気になり、身に付けた習慣を今後も続けていけそうです。

病気になるれば、お金や家族の負担が増えます。悪い習慣を断ち切るために健診を受けた後の生活の見直し、改善ができる教室のサポートは、とても役立ちました。



生活改善のアドバイスを  
受ける女性▶

特定保健指導が必要だと判断が出て、「スッキリ教室」に参加。専門家の指導を受けながら生活改善に努め、健診時から4キロの減量につながりました。



## 生活習慣病を予防するために

生活習慣病は、食生活や運動、喫煙、飲酒、ストレスなどが深く関わっています。言い換えれば普段の生活習慣を見直し、日常生活の中での適度な運動や、バランスの取れた食生活、禁煙などを実践することにより、病気を予防することが可能です。

### バランスの取れた食生活に

- ① 1日3食、バランスある食事を。食卓には主食、主菜、副菜をそろえます。
- ② 時間をかけてゆっくり食べましょう。腹八分目で食べ過ぎないようにします。
- ③ 動物性脂肪をとりすぎないこと、動物性の肉より、魚、大豆製品を多めにとります。
- ④ 彩り豊かな、さまざまな野菜を多くとりま。
- ⑤ 食物繊維の豊富な海藻、豆類、きのこ類、根菜類を十分にとります。
- ⑥ 塩分は一日10g未満、塩の代わりに柑橘類や酢を利用します。
- ⑦ 乳製品や小魚、豆腐、納豆などカルシウムの多い食品を意識してとりま。
- ⑧ 就寝中は栄養の吸収が高くなり肥満を招くので、就寝直前の夜食はとらないようにしましょう。

### 運動、禁煙、休養を

- ① 運動不足は、手軽にできるウォーキングから始めましょう。適度な運動は血圧を下げ、肥満解消、糖尿病の改善につながります。
- ② アルコールの過剰摂取は血圧を高め、肥満や脂肪肝、糖尿病、胃潰瘍の原因になります。また喫煙による健康への影響は、喉頭がん、肺がん、食道がんをはじめ全身に及びます。アルコールは適量で禁煙にチャレンジしましょう。

- ③ 過剰なストレスは血管を収縮させるため血圧が上昇します。一番リラックスできる方法で、一日の疲れを上手に解消しましょう。

### 定期的に健診へ

定期的に健診を受け、日頃の健康状態を必ずチェックしましょう。



## 健診のメリット

### ① 早期発見

健診を受けた人の中で、自覚症状のない人でも全く異常のなかった人はほんのわずかです。

平成24年度の市の特定健診受診者のうち、男性、女性とも5割以上が、血糖検査で基準値を超える糖尿病予備群者とされ、メタボリックシンドロームの該当者および予備群者は、全体の3割近くを占めました。

健診は自覚症状のないまま進行する生活習慣病の早期発見に威力を発揮します。

### ② 変化の確認

毎年受診すると、自分の体の変化を知ることが出来ます。

### ③ 医療費節約

生活習慣病が引き起こす病気の治療が、医療費の多くを占めます。健診で生活習慣病を早期発見し、病気を未然に防ぐことで、医療費を抑えることができます。

### ④ アフターフォロー

健診結果に合わせた情報提供や保健指導を受けることができます。

## ■あなたは、大丈夫ですか？

健診受診者の多くの方に生活習慣病の早期兆候が…。

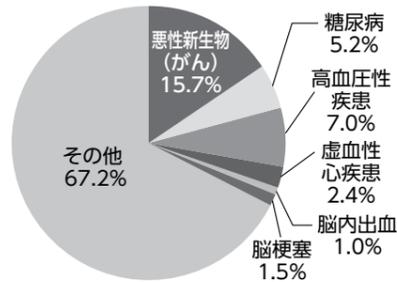
### ◆健診結果に見られる基準値を超える(有所見)検査項目

男性	項目	有所見順位	項目	女性
57.7%	HbA1c (血糖検査)	第1位	LDLコレステロール (脂質検査)	56.6%
48.5%	腹囲	第2位	HbA1c (血糖検査)	55.9%
45.9%	LDLコレステロール (脂質検査)	第3位	収縮期血圧	42.4%
45.5%	収縮期血圧	第4位	BMI (肥満度)	20.9%
33.7%	空腹時血糖	第5位	中性脂肪	20.5%

(平成24年度甲賀市特定健康診査結果より)

## ■生活習慣病が、医療費の3割を占めています。

### ◆国民健康保険疾病別医療指数(平成25年5月診療分)



疾病名	総費用額(円)	全体に占める割合(%)
悪性新生物(がん)	69,543,270	15.7%
糖尿病	22,927,520	5.2%
高血圧性疾患	31,016,990	7.0%
虚血性心疾患	10,702,440	2.4%
脳内出血	4,193,060	1.0%
脳梗塞	6,801,010	1.5%
その他	296,920,060	67.2%
計	442,104,350	100.0%

(平成25年5月診療分医療費)

問い合わせ

甲賀市国民健康保険にご加入の方の特定健診のことは、  
健康推進課 健康増進係  
0650745 / 0634618

甲賀市国民健康保険にご加入の方の特定保健指導のことは、  
健康推進課 健康増進係  
0650737 / 0634591

その他の保険にご加入の方は、お勤め先または、ご加入の保険者(保険証の発行機関)におたずねください

生活習慣病は、自覚症状がほとんどないまま進行します。健康で長生きするために、健診を定期的に受診し、結果を生かして生活習慣の改善につなげましょう。

※特定健診は、保険者ごとに実施されます。健診実施時期や受診方法等は各保険者によって異なります。

※甲賀市国民健康保険にご加入の方については、5月下旬～7月下旬にかけて順次受診券を郵送してまいりますので、必ず受診するようにしましょう。



## INTERVIEW 健診は、自分の未来を見つめ直す日



公立甲賀病院 診療部長・健診センター長 **山田 衆 先生**

将来を健康で過ごすために、健康づくりは、50歳から60歳までの間に取り組まなければなりません。40歳からは禁煙や運動など生活習慣を改善し、50歳からは後期高齢を見据えて必要な治療を受けて健康管理を行いましょう。そのためにまずは健診を受け、自分の体に何が足りなくて、何が問題なのかを知る必要があります。健診は、一年に一回、自分の体を見つめ直す良い機会です。また、自分をどのように変えていくか、未来を見つめ直す日でもあります。