

メタボは年間医療費 **9万円**の損!!^{※1}
 特定健診は最大 **600円**^{※2}

けんしんで 生活習慣病を予防

命にかかわる重大疾患を併発することもある生活習慣病。その予防には、健診が効果的です。

受けられる健診は、年齢や会社勤めかどうかなどで変わります。自分に合った健診を受診しましょう。

特に江別市国保加入者の方には、お手頃な料金で受診でき、生活改善の手助けを受けられる特定健診・特定保健指導をおすすめします。

メタボ
気にして
ますか？

※1 参考「地域における行政栄養士による健康づくり及び栄養・食生活の改善の基本指針」を実践するための資料集)

生活習慣病とメタボ

生活習慣病は、食習慣・運動習慣などが原因となる疾患で、脂質異常症、高血糖、高血圧などを指します。

よく耳にするメタボリックシンドローム(以下メタボ)は、「内臓脂肪型肥満」に加え、脂質異常症、高血糖、高血圧が2つ以上重なった状態で、自覚症状のないまま動脈硬化を進行させ、脳卒中・心筋梗塞などのリスクを高めます。自分が肥満かどうかは、BMI(左図1)でおおよそ判断することができます。

40歳以上男性の半数・女性の5人に1人

厚生労働省によると、予備軍を含むメタボ該当者は、男女とも40歳以上に多く、男性の半数、女性は5人に1人。

図1 あなたの肥満度は？

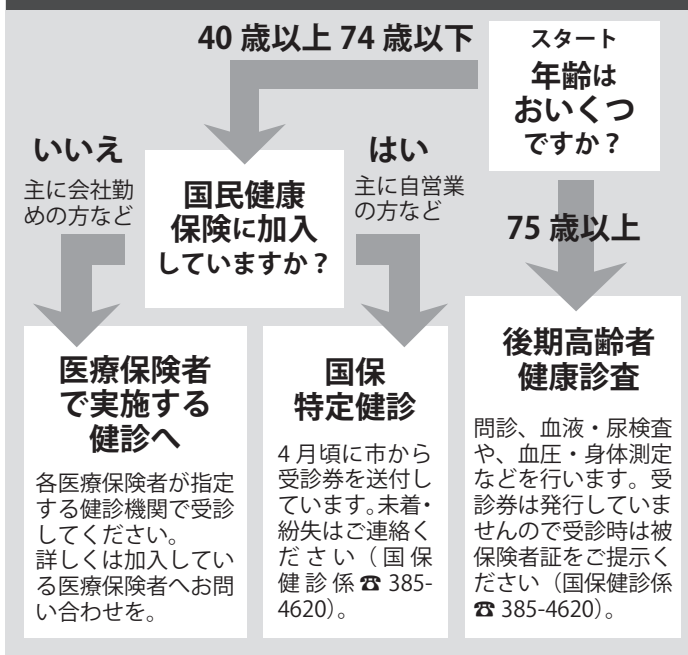
体重kg÷(身長m×身長m)=BMI

BMI25以上で肥満と判定されます。

- ・低体重 18.5 未満
- ・普通体重 18.5~25 未満
- ・肥満(1度) 25~30 未満
- ・肥満(2度) 30~35 未満
- ・肥満(3度) 35~40 未満
- ・肥満(4度) 40 以上



図2 あなたが受診できる健診は？



また、メタボ該当者と非該当者の平均年間医療費には、約9万円もの差があるという調査結果もあります。早期発見できれば、悪化する前に対処できる可能性も高くなり、心身の負担が軽くなるばかりか、医療費による家計への負担も軽くなります。

生活習慣病の予防には**特定健診がおすすめ**です。生活習慣病には自覚症状がないため、その発見には定期的な健診が効果的です。受けられる健診は、年齢や

会社勤めかどうかなどによって変わります(右図2)。その中でも特定健診は、国保加入者のうち、40歳~74歳の方が受けられる健康診断で、メタボに特化した検査内容となっています。また、検査結果が思わしくなくても、保健師や管理栄養士が生活改善の手助けをする特定保健指導を受けられるので、生活習慣病の予防におすすめです。

お財布に優しい特定健診・特定保健指導

通常の健康診断は、健康保

特定健診・ 特定保健指導の流れ

①特定健診を受診

メタボに着目して、問診、血液・心電図・尿検査や、血圧・身体測定などを行います。

②特定保健指導・初回面接

検査結果から、生活習慣の改善が必要な方には保健師や管理栄養士が面接を行います。面接では生活習慣を見直し、個々に目標を設定します。また、体成分分析器で筋肉量や内臓脂肪を測定します。



体成分分析器

③食講座か中間面接

自分一人で生活改善に取り組むのは大変なので、全3回の食講座を通して保健師や管理栄養士が手助けします。講座への参加以外に、面談・メール・電話などによる相談をすることもできます。



食講座で食生活を見直す参加者



活動量計

また、食講座では、運動などによる消費カロリーが分かる活動量計を貸し出します。

④最終面接

6か月間の成果を見るため、体成分分析器で筋肉量や内臓脂肪などを計り、保健師・管理栄養士と一緒に取り組みを振り返ります。

※ 2 特定健診の料金	
集団健診 (はつらつ検診・出前健診・レディース検診)	400 円
送迎バス検診・市内医療機関 (個別健診)	600 円

険適用外のため、9千円程かかりますが、江別市国保加入者の特定健診は、お手頃な料金となっています。また、節目年齢(40歳・65歳)の方は、料金が無料になります(市から送付する受診券に「節目年齢該当」と記載されます)。さらに、夫婦どちらかが節目年齢の場合、夫婦一緒に受診すると、二人とも無料です。



特定保健指導
利用者の声

この4年間で
15キロ減量
メタボ改善に
成功しました

とみお
久保登美郎さん
(市内在住・70歳)

退

職前から職場の健康診断を受けていて、メタボや肝機能障害の恐れは指摘されていきました。

ただ、体の不調も感じておらず、たまに節制をしても3日坊主。特定健診を受けて特定保健指導を知り、「まあ試しに」と指導を受け始めたのはそんな折でした。

特

特定保健指導では、食事記録を付け、活動量計で運動による消費カロリーなどを確認したほか、体成分分析器で内臓脂肪から筋肉量までを定期的に計測しました。

大の甘党なのですが、保健師さんは「甘いものを食べても良いので、数値を意識して

運動もしましょう」と制限を押し付けるようなことはしませんでした。

結

果が目に見える数字として表れる上、保健師さんが親身になって気にかけてくれるので、徐々に自分の中で意識が変わり、無理なく続けることができました。

4年間続けた今では、指摘されていたメタボや肝機能障害もほとんど正常値まで改善。15キロの減量に成功し、ウエストは15センチも細くなりました。運動は習慣化していて、1日に10数千歩歩くこともあるほか、パークゴルフや卓球なども楽しんでいきます。

健康づくりの第一歩 “健診”のご利用を

江別市国保の特定健診の受診率は、平成21年の16・2%から平成26年の25・1%と伸びていますが、高い割合とは言えないのが現状です。

平成26年度、新たに高血圧症・高脂血症・糖尿病などの基礎疾患を患った江別市国保加入者のうち約70%の方が、特定健診・医療機関のいずれも受診しておらず、重症化して入院した方の97%が特定健診を受けていませんでした。

また、国保加入者の死因のうち約40%を心臓病・脳血管疾患・糖尿病が占めるというデータもあります。

定期的な健診の受診が、健康づくりの第一歩です。生活習慣病がまねく重大疾患から身を守るため、健診の利用をご検討ください。

活用ください！ 江別けんしんだより (後期版)

特定健診のほかにも、がん検診などの各種検診を受診できます。詳細は今月号折り込みの「江別けんしんだより(後期版)」をご覧ください。