



特定健診3年目を迎えて… 生活習慣病予防講座を開催

平成21年度の特定健診の中間結果をまとめました。また、市では、特定健診がスタートして3年目を迎えた本年度、平成20～21年度の特定健診の市全体の健診結果を踏まえて、糖尿病、高血圧、慢性腎臓病（CKD）に着目した生活習慣病予防講座を開催します。

■問い合わせ先
国保医療課健診指導係
☎(36) 1331

平成21年度、市の特定健診対象者のうち、受診者は5356人（対象者全体の35.0パーセント）で、そのうち「積極的支援」に該当した人は223人（4.2パーセント）、「動機づけ支援」に該当した人は589人（11.0パーセント）でした。前年度と比較すると、受診率は約2パーセント増加、特定保健指導対象者の該当率はほぼ同じ状況でした。

表1は、市の健診結果から、特に着目すべき高血圧と糖尿病の実態をフローチャートに表したものです。県の平成20年度集計結果と比べると、市では、高血圧の治療中の

人が少ないこと、また、治療の有無にかかわらず1度（収縮期140～159/拡張期90～99ミリメートル）以上の人の割合も少ない傾向にあります。

一方、糖尿病は治療中の人が多く、さらに、ヘモグロビンエーワンシー（HbA1c）6.5以上のコントロール不良者の割合が多い傾向にあります。

HbA1cとは、過去2カ月くらいの血糖値の平均で、6.5以上になると、自覚症状がないまま血管が徐々に痛み始め、さまざまな合併症を引き起こすといわれています。

国保医療課では、特定健診のスタート当初から、特定保健指導や各地区コミュニティ

最近注目されている慢性腎臓病も、重大な合併症の1つです。慢性腎臓病とは、「腎臓の障がい（尿タンパクなど）もしくは、糸球体ろ過量（GFR）60ミリリットル/秒/1.73平方メートル未満の腎機能低下が、3カ月以上持続するもの」と定義されています。

推計糸球体ろ過量（eGFR）は、性別や年齢、血清クレアチニン値から算出されます。

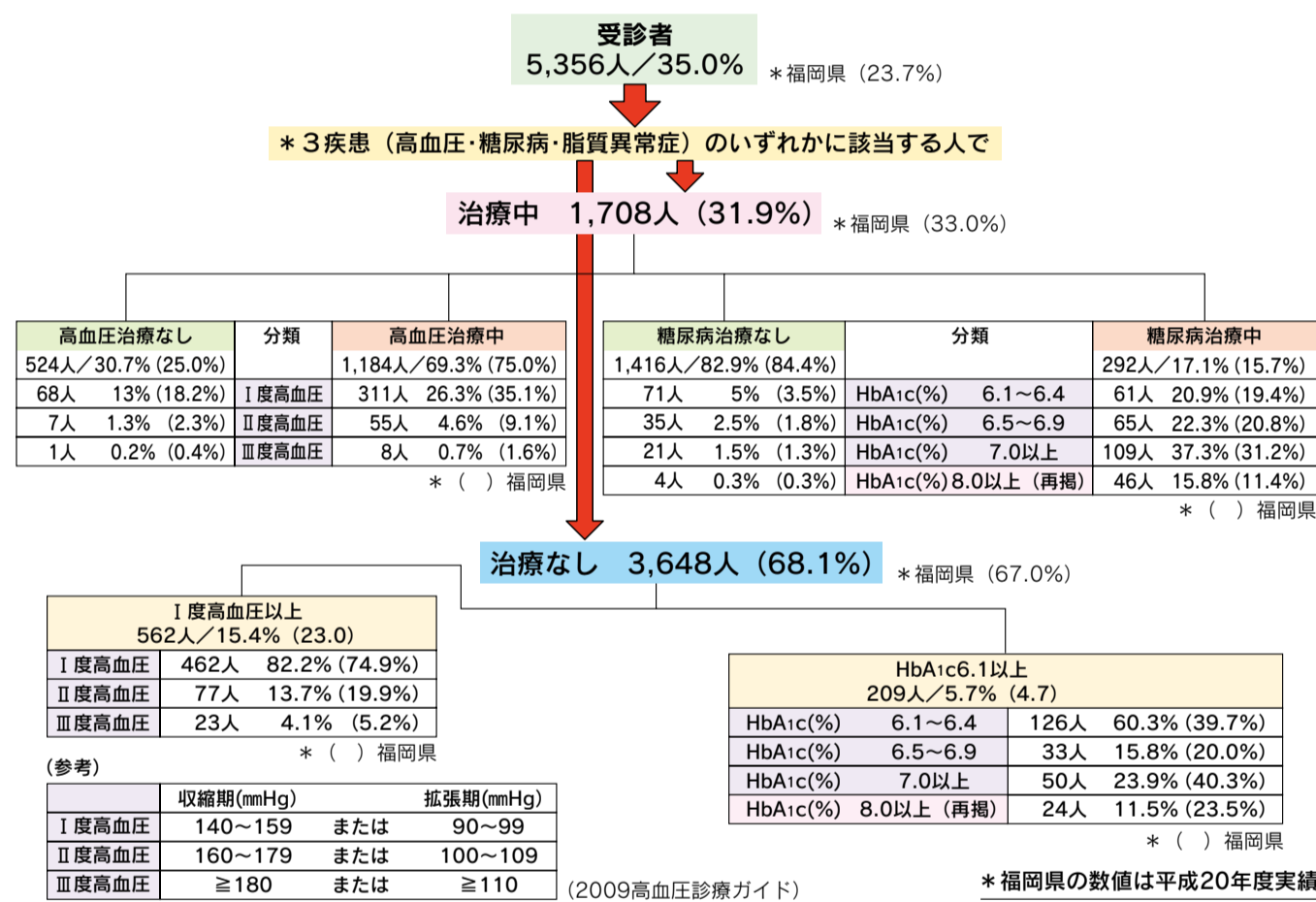
市では、生活習慣病で治療なしの人に比べ、治療中の人にeGFRの低下と尿タンパクや尿潜血異常の割合が高い傾向があります。生活習慣病予防対策の重要性が叫ばれるなか、強い心血管疾患の危険因子である慢性腎臓病の予防対策を進めることはとても重要です。

ターなどを実施している個別の健診結果相談会、昨年度からモデル的に実施している地域健診後の結果説明会で、自身の血液データや経年変化の読み取り、身体状況の理解、生活改善への取り組みをサポートしてきました。健康むなかた21に掲げる「自分の健康は自分で守り、つくる」取り組みも、自分の体の状態を理解し、適正な食事や運動量を知ってこそできることとです。

ご飯を食べず、おかずばかり食べて、油や糖分の取り過ぎから血糖値が上昇したり、植物性たんぱく質の取り過ぎから血中クレアチニンや尿酸値が上昇したり、果物の食べ過ぎなどから中性脂肪の上昇につながったりした人もたくさんいます。塩分やタンパク質の取り過ぎは、血圧の上昇や腎臓のろ過機能の低下を招きます。

本年度は、このような市の健康課題を踏まえ、糖尿病や高血圧、さらにこれらの悪化に伴って重症化する可能性の高い慢性腎臓病予防のための実践講座を開催します。

(表1)【平成21年度宗像市高血圧・糖尿病フローチャート】



自分の適正エネルギーに見合った食事内容や塩分の味覚体感、一日のタンパク質の適正量、低タンパク米や食品の活用と試食、食材選びのポイントや調理方法など、実践につながる講座です。各地区のコミュニティ・センターや市役所で実施している健診結果相談会のレベルアップ実践講座として参加してください。

ご飯を食べず、おかずばかり食べて、油や糖分の取り過ぎから血糖値が上昇したり、植物性たんぱく質の取り過ぎから血中クレアチニンや尿酸値が上昇したり、果物の食べ過ぎなどから中性脂肪の上昇につながったりした人もたくさんいます。塩分やタンパク質の取り過ぎは、血圧の上昇や腎臓のろ過機能の低下を招きます。

本年度は、このような市の健康課題を踏まえ、糖尿病や高血圧、さらにこれらの悪化に伴って重症化する可能性の高い慢性腎臓病予防のための実践講座を開催します。

日程	内容	申込締切日
11月16日(火)	講座1 / 糖尿病予防のための適正エネルギー	11月9日(火)
11月26日(金)	講座2 / 高血圧予防のための減塩の実際	11月19日(金)
12月7日(火)	講座3 / 慢性腎臓病予防のための適正タンパク質量	11月30日(火)

●日程、内容、申込締切日

●参加費 1回100円 (資料代、試食材料代)

●申込方法 国保医療課 健診指導係 ☎(36) 1331へ電話か、①住所②氏名③電話番号④希望する講座の日程を明記して、ファックス ☎(36) 7015で申し込む

国保医療課では、年間を通して、特定健診の結果相談会を実施しています。相談会は、予約制の個別相談会です。

平成20～21年度に相談会を利用し、生活改善に取り組んだ人の血液データは順調に経過しています。「そろそろ取り組んでみよう」と思ったら、ぜひ相談会を利用してください。

■予約方法 国保医療課 健診指導係 ☎(36) 1331へ電話で予約する

申し込みが多い場合は受講できないことがありますのでご了承ください。

市の健診結果相談会や結果説明会、生活習慣病予防講座、訪問事業などで活動している保健師や管理栄養士です。見かけた時は気軽に声をかけてください。

●健診結果相談会

