

健康 **やっぴみょう!**  
**むなかた**  
**21**  
 第130回

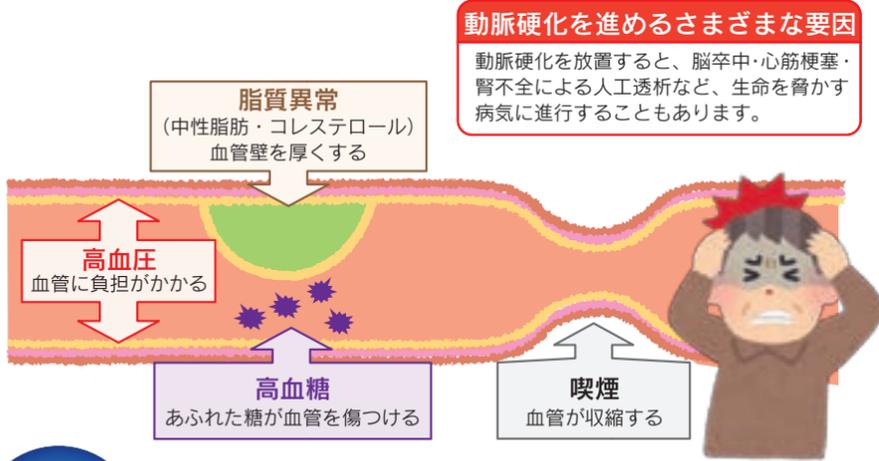
# 生活習慣病 特定健診で 早期発見!

市では、生活習慣病を早期に発見するため「40歳から74歳までの市国保加入者」を対象に、特定健診を実施しています。今回は、生活習慣病を早期発見するための特定健診やその後の相談について紹介します。

■問い合わせ先  
 ▽特定健診に関すること 健康課健康推進係 ☎(36)1187  
 ▽医療費に関すること 国保医療課国民健康保険係 ☎(36)1363

## 特定健診で体の変化を知ろう

生活習慣病は自覚症状が出にくく、症状が出たときはすでに重症ということにもなりかねません。高血圧、高血糖、脂質異常などは、自覚症状がないまま動脈硬化を進め、着実に体に悪影響を及ぼしていきます。特定健診で異常値が見つかったときが、生活習慣を見直すチャンスです。



## 生活習慣病の悪化で医療費も高額に

生活習慣病は、市国保医療費の約25%を占めていて、がん(約17%)を上回っています。なぜ生活習慣病の医療費がこんなにも高額なのか、市の医療費を分析すると大きく2つのことが分かりました。

▽生活習慣病の初期段階は医療費が低いものの、患者数が多い  
 ▽生活習慣病が重症化したときに起こる疾患(心筋梗塞、脳梗塞、腎不全など)の医療費が高額になる

そこで、医療費が高額になる例として、初期の糖尿病の人の病状が悪化し人工透析に移行した実際のケースを見てみましょう。

糖尿病 初期段階	インスリンの 自己注射が必要な段階	人工透析
約10,200円	約72,000円	約391,000円

\*上記金額はひと月の総医療費(受診と薬剤10割分)

このように、重症化すればするほど金銭的な負担が増え、治療のために長期間かかる場合があります。特定健診を受診して、疾患の早期発見・早期治療につなげましょう。

### 特定健診 Q&A

#### Q 特定健診は毎年受けないといけないの?

1年くらいじゃ、そんなに変わらないでしょ。

毎年、面倒くさいし。

体調が悪くなったら受けるつもりだけど...

#### A 毎年受診しましょう

大切なのは「継続した受診で、数値の変化をみる」ことです。特定健診(身体計測、尿検査、血圧測定、血液検査、医師の診察など)の結果で、たとえ基準値内でも、少しずつ悪化している項目があれば対策が必要です。

●3年間の血液検査HbA1c(基準値5.5%以下)の数値で分かること

	Aさん	Bさん
2年前	6.3%	5.1%
1年前	6.1%	5.2%
今年	6.0%	5.5%

#### Aさんの結果から

Aさんは、2年前の健診で基準値を超えていたため、保健師・管理栄養士から保健指導を受け、生活習慣改善に取り組んできました。今年も基準値を超えているため、まだ心配な状況ですが、3年間の経過をみると少しずつ数値が下がり、生活習慣改善の効果が出ていることが分かります。

【保健師・管理栄養士からアドバイス】  
 この調子で頑張りましょう

#### Bさんの結果から

Bさんは、今回の値だけでは問題がないように見えます。しかし、経年で見ると徐々に値が増えていることから、Bさんの体内で変化が起きている可能性があります。

【保健師・管理栄養士からアドバイス】  
 この機会に生活習慣の改善を始めましょう。健康相談会でお待ちしています

#### Q 特定健診は、いつ、どこで受診できるの?

A 健康課へお問い合わせください(☎36-1187)。日程・会場などを案内の上、予約を受け付けます。  
 市国保以外の方は、加入している健康保険や勤務先に問い合わせてください。

#### Q 特定健診を受診した後はどうすればいいの?

A 特定健診の結果で「生活習慣病発症のリスクが高いと思われる人」には保健師・管理栄養士が訪問し、今の体の状態を説明し、改善方法を一緒に考えます。専門職の力を借りて生活習慣の改善を始めましょう。

また、「結果で気になることがある人」「結果の見方が分からない人」だけでなく、「食事や運動の相談」も、健康課が行う健康相談会(下表参照)で気軽に相談してください。

日程	会場
12月19日(火)	メイトム宗像
平成30年 1月9日(火)	河東コミセン
1月12日(金)	メイトム宗像
2月22日(木)	メイトム宗像

\*受付時間はいずれも10:00~11:00  
 \*予約不要

スポーツの秋。日頃の不摂生を断ち切るべくランニングを始めた一人では寂しいのでスマホのアプリを相棒に。ランニング中、距離や時間、平均ペースなど、イヤホンを通じて知らせてくれる走り終われば、アドバイスや励ましの言葉なんかもくれるニクイ奴だ。頼れる相棒と共に、さあ今日も走ろう!(い)

■1人暮らしの知人がいる。広すぎる家。夜は不安と寂しさが募るよう。時々電話をする。子どもとの同居が難しくなってきた。家族の形勢が変わってきた。■気の合う者同士と同居? シェアハウス? と老後の話題はここに落ち着く。温もりのある新たな家族探しは深刻だ(も)

■先日、待ち合わせをしていた相手がスマホを家に忘れていた。彼女は旧友だから行動パターンは想像がついたが、連絡が取れない事態に心配が膨らみ焦りを感じた。■幸いにも互いに予想通りの行動で合流できた。私が送ったメールの数を見て2人で笑った。■便利な道具の存在と友との絆の太さを一度に味わった日(き)

### 編集後記