

# おうむ



2012

9

## 受診者の感想

50歳代（男性）  
— 受診のきっかけは  
父の「死」でした —

30歳代の時、父ががんで亡くなり、「自分の体は自分で守る」という意識が芽生えました。とは言っても、若いころは思っても行動になりませんでした。40歳ごろからは「年に一度の健診」が習慣になっています。保健師さんからの保健指導は、健診結果から自分の目標値を教えてもらえるので、普段の生活でも体重の変動なども気をつけられます。

5年後、10年後も健康でいられるために、今からの予防がとても重要だと思います。

健診は自分の体の状態を知ることができますし、「安心を買う機会」だと思っています。

## 雄武町民は糖尿病の危険性が高い！？

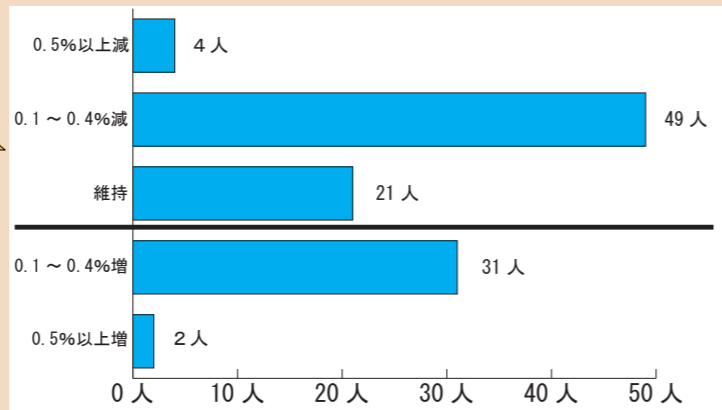
健診結果で、基準値を超えた人の割合が最も高い項目は、「HbA1c（ヘムoglobin-A1c）」でした。

HbA1cは、過去1～2カ月前の血糖値の状況を調べる検査です。この数値が基準値を超えると、「糖尿病」などに発展する危険性が高くなります。

男女とも約65%の人に見られ、特に50～60歳代になると70%以上の人が基準値を超える結果でした。

## 生活習慣の改善で血糖値はコントロールできます！

下の表は、H22に特定健診・保健指導を受けた107人が、H23の健診結果でHbA1cがどれくらい増減したかを表したものです。約7割の人が維持・改善され、中には数値が2%以上改善された人もいました。（HbA1cの基準値は5.1%とされています）



まずは「健診」を受け、結果や保健指導を生活習慣の改善に活用してください。

健診日	会場	受付時間
9月29日(土)	雄武町国民健康保険病院	①7時②7時30分③8時④8時30分⑤9時
9月30日(日)	幌内歴史と生活の家	①7時30分②8時③8時30分④9時⑤9時30分⑥10時⑦10時30分
申込先	雄武町役場保健福祉課保健係（役場庁舎別館内） ☎84-2023	

健診項目	対象	料金
特定健診	40歳～74歳の雄武町国民健康保険に加入している人、社会保険等の被扶養者の人	1,000円 ※国保加入者のみ、国保以外は加入医療保険の定める額
一般健診	・30～39歳の町民（事業所等での健診機会がない人） ・生活保護等、医療保険未加入の40歳以上の町民	1,000円 ※クーポン券対象者は無料
後期高齢者健診	後期高齢者医療保険加入者（75歳以上の人）	無料
肝炎検査	40歳以上で一度も肝炎検査を受けたことがない人	500円
エキノコックス症検査	小学校3年生以上の人（過去5年間検査を受けていない人）	無料

<個別健診を受ける場合の申込先> ※各医療機関に直接お申込ください。

- ・山口クリニック ☎84-2776
- ・雄武町国民健康保険病院 ☎84-2517
- ・JA遠軽厚生病院 ☎0158-42-4101



◎あなたは本当に「健康」ですか？

「自分は大丈夫」

健康な時ほど思い込んでしまい、病気の話を聞いても人ごとに感じてしまいがちです。

しかし、病気になるってから初めて「あの時、こうしていれば」と後悔してしまうのです。明日、健康であるため、何ができるのでしょうか。

◎日本人の死因の6割は生活習慣病

食習慣・運動習慣・喫煙・飲酒などの生活習慣が深くかかわり発症する「生活習慣病」。

「がん」、「糖尿病」、「高血圧症」、「動脈硬化」、「脂質異常症」などはいずれも生活習慣病です。

日本人の死因の約6割は生活習慣病と言われておりますが、その多くは、かなり進行しても自覚症状がほとんど無いことから、日常生活の中で早期に気が付くことが困難とされています。

自覚症状が無いということは、痛みや異変を感じた時は、症状が進行してしまつた状態の可能性もあります。

後悔しないために・・・

# 健康な時こそ 年に1度の特定健診

◎なぜ、特定健診が必要なのか？

特定健診は、メタボリックシンドローム（メタボ）に着目し、その要因となっている生活習慣病を早期発見し、「予防・改善・維持」するための健診です。

健診を受けない、健診を受けても放置しておく、生活習慣病は進行し、重い病気にかかってしまうこともあります。

◎後悔しないために、まずは一度「健診」を

平成20年度から特定健診・特定保健指導が始まり4年が過ぎました。

これまでの受診率は、毎年度約35%となっており、残り65%、約700人が未受診となっています。

「忙しいから」、「これくらい大丈夫」など、「自分は大丈夫」と過信して受診を避ける人も多いと思います。

しかし、「発見が遅れて良い病気」など存在しません。

明日の健康のため、後悔しないために、今できることは「病気を未然に防ぐこと」

「未知の病気を早期発見すること」です。

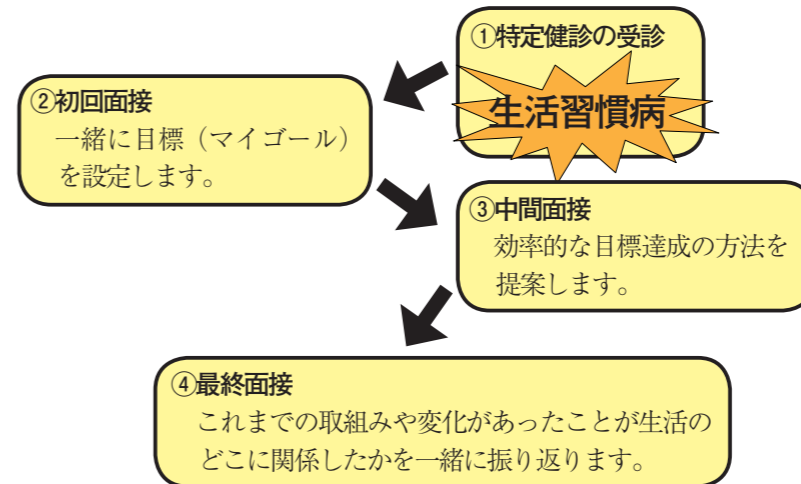
まずは健診を受けて自分の体と向き合ってみませんか？

◎雄武町の特定健診受診者の状況

特定健診によってメタボ該当者・予備群の判定者は、平成20年度には約32%でしたが、3年後の平成23年度には25%台まで低下しました。中でも、継続的に健診を受診し、過去にメタボであった人が改善されている傾向にあります。

健診後の保健指導による生活習慣の改善も効果をあげていると言えます。

## 【保健指導の流れ】



◎特定保健指導で生活習慣の改善

特定健診の結果から、生活習慣病やその危険性があった場合には、今の生活習慣改善のため、保健師・栄養士が目標（マイゴール）達成のためお手伝いします。