



健診に行こう！

表1 特定健診（健康診査）の検査項目

検査項目	検査の目的	結果からわかること
身体測定	腹囲はメタボリックシンドローム判定のベース項目である内臓脂肪の蓄積を調べます。BMI値も肥満度を調べる指標として役立ちます。	● 内臓脂肪型肥満
血圧測定	数値が高いと血管に負担をかけ、血管を傷めることになり動脈硬化を促進します。	● 高血圧 ● 動脈硬化
血中脂質検査	中性脂肪やLDLコレステロール値が高いと脂質が動脈壁にたまり、動脈硬化を進めます。逆にHDLコレステロール値が低いと動脈壁にたまった脂質を取り除きにくくなります。	● 脂質異常症
肝機能検査	肝臓障害の程度をみる検査として重要で、肝臓に障害が起これば値が高くなります。	● 肝炎 ● 脂肪肝 ● 肝硬変 ● 肝障害 など
血糖検査	血液中のブドウ糖の量を調べます。インスリンの働きが悪いと数値が高くなり糖尿病になります。	● 糖尿病 ● 糖尿病の合併症 など
尿検査	体に不要なものを尿として排出させる働きをもつ腎臓や、尿の通り道に障害があると陽性反応を示します。	● 腎臓病 ● 糖尿病 など

健診は健康管理の第1歩

「時間が無い」「健診に行くのが面倒」「病気になるたら治せばいい」「お金がかかる」「病気が発見されるのが怖い」など、健診を受けない理由としてよく聞かれます。病気によっては、症状が出てから病院に行くと、治療に時間や費用がかかったり、場合によっては、治らないこともあります。病気になってつらい思いをするのは、ほかでもない、自分自身です。1年に1回は、自分の体を守る健診を受けましょう。

●平成27年度

健診申し込みスタート！

基本健診（特定健診）とがん検診がセットとなったふるさと総合健診（6月実施）の申込書を、対象者に送付しています。

対象者は、40歳以上の国民健康保険・後期高齢者医療保険に加入している人です。

ふるさと総合健診は人間ドックと同じ内容を、町の子育て・健診センターで半日で受診できるもので、6月に実施します。健診費用は、国民健康保険、後期高齢者医療保険が一部負担し

ますので、自己負担額が4,500円～7,500円になります（年齢・性別によって異なります）。個人ごとに送付された健診のご案内を確認のうえ、必要事項を記入して申込書を返送してください。

健診では何をやるの？

●特定健診とは

平成20年度から開始した特定健診は、40～74歳の方を対象とし、特に内臓脂肪に着目した健診内容となっています。

また、検査項目については、身体計測、腹囲測定、血液検査、心電図、眼底検査等が含まれています。（表1参照）

自覚症状がないままに進行する動脈硬化によって引き起こされる脳卒中や心臓病、腎機能障害等の危険因子を早期に発見し、生活習慣を見直すきっかけになるのが健診です。特定健診は治療中の人も対象になります。

75歳以上の後期高齢者医療保険加入者についても、健康診査として、同様の健診を行います。

●内臓肥満の無い方への保健指導

実は、内臓肥満が無くても健診結果で少しずつ悪くなっている数値を放置していると重症化し、健康障害を引き起こす可能性があります。

そこで、生活習慣病の早期における発症予防と重症化予防を目的とした町の保健師・栄養士による保健指導に取り組んでいます。

町で行っている結果説明会については、特定健診を受けた人のおよそ7割から8割以上の人に保健指導のご案内を送付しています。

保健指導の流れ

- ① 健診結果の基準値や数値の見方について、一人ずつ説明をします。
- ② 個人ごとの健診結果の数値を基に、血管の傷みの状況や身体の中で起きていることをお伝えします。
- ③ リスク要因に早めに気付き、健診結果の数値を基に食事や運動習慣の改善を中心に考えていきます。

●ここからが肝心！

チェック！健診結果

健診を受けっぱなしでは、あまり意味がありません。健診結果から身体でどのようなことが起きているのか、まずは、自分の身体の状態を知ることが大切です。健診結果を封筒の中に放置せずに今すぐ健康づくりに活用しましょう。

保健指導ってどんな内容？

町では、特定健診を受診した人を対象に保健指導をしています。今回は、知られざる保健指導の世界をご案内します。

保健指導の内容については、健診結果の数値により異なります。町では、次の内容で保健指導を行っています。

●特定保健指導

内臓肥満があつて、高血圧や脂質異常、喫煙している人を対象に自主的な生活習慣改善の支援を行うものです。各自、半年間の間に継続可能な目標を考え、内臓脂肪の減少を目指します。目標達成に向けた運動教室などのコースを準備しています。

保健指導体験レポート



▲健診結果をみながらご自身の血管の状態について確認される松原さん

健診結果を見て「検査結果の数値は自分を教えてくれる

「以前、勤めていた職場では、年2回の健診を受けていたので、その延長だと思っている。自覚症状の有り無しから、自分の判断で健康度を決めてしまっ。早めに自分の健康状態を知ること治療や予防もできる」と話す松原さん。毎年健診を受けており、健診結果は必ず自分の目で確認をするそうです。

自覚症状は赤信号！

が大事。ボーダーライン（検査の基準値）を見て、自分がどんな健康状態かを知ることができる」と、まずは、自覚症状に頼らずに検査結果の数値を見て自分の身体の状態を把握していました。

保健指導による変化

以前、町の保健指導を受けた時の感想を話してくれました。「今まで気に留めていなかった検査結果の数値に関する内容が聞けた。加えて、これからどうしたらよいのか詳しい説明があった」さらに、健診結果はもちろん、家族も一緒に食事や運動について、気にかけるようになったそうです。



▲フードモデルを使用しながら基準量と普段の食事を確認中

健康ベジタビリティ

「食事は朝・昼・晩でそれぞれ違うし、活動量も違う。一人ひとり違う中身に対応できて、目で見て分かる資料がいいと思う」と住民の立場から保健師・栄養士へのご意見もありました。また、健診についても、早期に動脈硬化が発見できるように検査項目の導入などの提案もいただきました。



▲他にもさまざまな資料や学習教材を揃えています

一人一人の結果に応じた資料を提供

保健指導では、資料1や資料2のように個人の健診結果に応じた資料を選択し、分かりやすく丁寧にお伝えします。

からいもくん 初めての保健指導の巻

保健指導がスタート！今回は血圧を測ってもらおうイモ 保健師さんよろしくイモ～



1

たくさん食べると肝臓にも脂肪がたくさん！！ ショックイモ～！



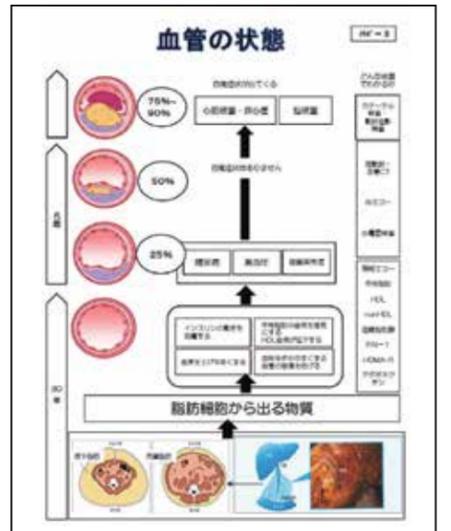
2

イモモ～！ジュースにはお砂糖がこんなに入っているイモ！



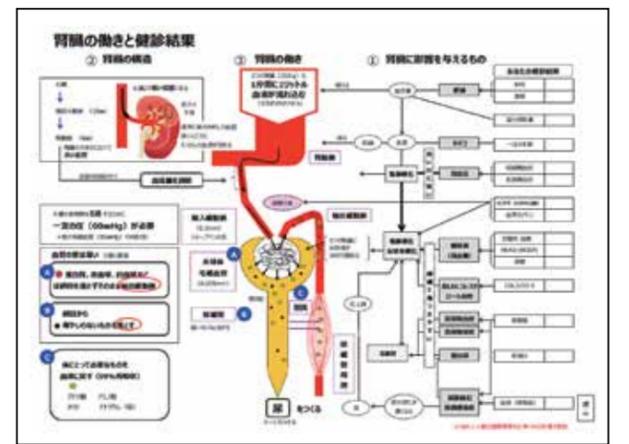
3

資料1



▲自覚症状の無い血管の状態をイラストで説明

資料2



▲本人の健診結果の数値が資料に入った内容でお伝えします

訪問等による取組み

特定健診の結果を基に家庭訪問による保健指導も行っていきます。各地区に担当保健師・栄養士がいますので、健診結果の見方など、気軽にお尋ねください。

また、子育て健診センターでは、生活習慣病予防教室や健康づくりに関する各種資料を配布していますので、ぜひご利用ください。

▼生活習慣病に関する教室の様子



わあー！！ 栄養の資料がたくさん



▲健診センター内には栄養に関する資料、健康づくりに関する資料などを展示

健診Q&A

健診についてよくある質問です。

Q がん検診などを選択して受けたい時はどうすればいいの？

A 8月にがん複合健診の申込み書を対象者に送ります。受けたい項目を選択し、受けることができます。

Q 受診日に都合が悪くなった場合、どうすればいいの？

A 問診票記載の連絡先にご連絡ください。次の健診日などをご案内します。

●問い合わせ

役場健康保険課 健康推進係
（子育て・健診センター内）
☎096（294）1075
役場健康保険課 国保・医療係
☎096（293）3114

保健師・栄養師一同お待ちしています！

