

国保の特定健診 特定保健指導の 現状と結果報告

恐ろしい 生活習慣病

生活習慣病は、偏食、運動不足、喫煙、ストレスなど、普段の生活習慣が発症や進行に深く関わっています。日本人で亡くなる方の約3分の2が、がん・心臓病・脳卒中で亡くなっています。そのうち心臓病と脳卒中は、動脈硬化が要因となる病気です。メタボリックシンドロームになると内臓脂肪から分泌される物質が糖尿病・高血圧・高脂血症を引き起こし、動脈硬化を進行させます。

特定健診で 生活習慣を見直そう

特定健診は、身長・体

重・腹囲測定、血液検査、検尿、血圧測定等の検査を実施し、生活習慣病やメタボリックシンドロームを早期に発見して、重症化を防ぐための健診で平成20年度から始まりました。

特定健診には、市の行う集団健診と医療機関で行う個別健診があります。

◆集団健診

今年度の集団健診は、あと8回の受診機会があります。希望する方は受診日の1週間前までに健康介護支援課までご連絡ください。

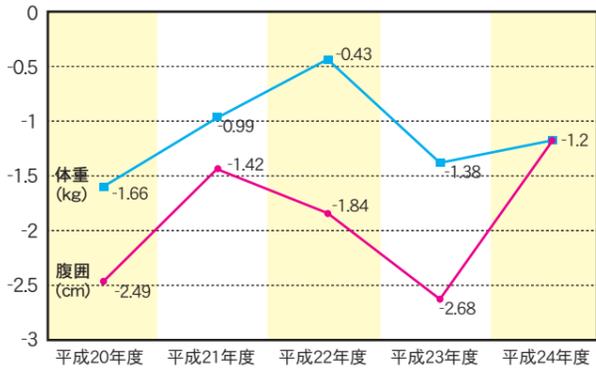
【申込先】健康介護支援課
☎52・9282

◆個別健診

個別健診受診希望の方は平成27年1月31日まで受診できます。医療機関に事前申し込んでください。人

異常がなくても 毎年受けましょう

平成24年度に受診した方で25年度に受診しなかった方が521人いました。特定健診は毎年受診することに意義があります。「昨年受診して異常がなかったのだから大丈夫」と思わず受診してください。異常なしの判定値には最小値と最大値があります。ご自身の数値が、どの位置にあるのかご存じですか。正常範囲のぎりぎりの位置にあるのか、



けんこう香美ングセミナー で生活習慣を改善しよう

特定健診を受診した方の中でメタボリックシンドロームの危険性がある方へ、生活習慣の見直し、改善のために、けんこう香美ングセミナーなどの特定保健指導をご案内しています。

左のグラフは、特定保健指導に参加していただいた方の前後の健診結果を比較したものです。

参加者の体重・腹囲については、どの年度も改善が見られており、過去5年間を平均すると体重は1.1kg、腹囲は1.9cm減少しています。

セミナー参加者からは、「今までは何も考えずに食べていたが、加減して食べるようになった」「缶コーヒーを飲むのと思ったがカロリーが気になりお茶にした」「エレベーターを利用していたが階段がないか探すようになった」「近くに行く時は歩いて行くようになった」など日常生活でできることを自分なりに考えながら、実践しているという声が聞かれています。

セミナーの最終日には身体計測を行い、6カ月前とどう変化したか、どのよう



▲セミナーでは、生活改善の取り組みを6カ月にわたり応援し、ストレッチや筋トレ中心の運動教室を月1回行います。

な改善策を実施したのか、感想などをグループで話し、セミナー終了後も自分なりに続けられるようになっています。

特定保健指導では、忙しい中でも一人ひとりが取り組むことができる計画を立てられるように、6カ月間専門職が支援します。案内を受け取られた方は、忙しいから無理と思わずに、ぜひ参加してください。

【問い合わせ先】健康介護支援課 ☎52・9282

集団健診の日程はこちら

実施日	健診場所
10月15日(水)	繁藤コミュニティセンター
	農山村コミュニティセンター(香長小隣り)
10月20日(月)	保健福祉センター香北
10月21日(火)	保健福祉センター香北
10月22日(水)	片地地区多目的集会所
10月28日(火)	保健福祉センター香北
10月29日(水)	保健福祉センター香北
11月30日(日)	プラザ八王子

または昨年と比較して位置が異常値に寄っていないか、毎年確認することが大切です。

1.2%増となりました。しかし、依然として若い世代の受診率が低く、まだ受診率が高いとは言えません。

受診率42.6% 昨年度比1.2%増

平成25年度は個別訪問や、はがき・電話による受診勧奨を実施した結果、55歳～64歳、70歳～74歳において前年より受診率が上がりました。全体の受診率も42.6%(推計値)と前年より

香美市の特定健診受診者数・受診率の推移		
	受診者数	受診率
20年度	2,225人	36.1%
21年度	2,128人	35.1%
22年度	2,117人	35.6%
23年度	2,220人	37.7%
24年度	2,400人	41.4%
25年度	2,466人	42.6%

※25年度は推計値

健診結果説明会

国保の特定健診を受診された方(年度末年齢74歳までの方)を対象に、健診結果説明会を開催します。詳細については、対象者に案内文書を送付します。生活習慣を振り返る機会として、ぜひご参加ください。

内容

- ★生活習慣病と検査数値について
- ★食事のはなし
～食事を見直し身体メンテナンス～
- ★運動のはなし&実技
～楽しく消費カロリーアップ～
- ★血管年齢測定

問い合わせ先

市民保険課保険班 ☎53-3115

実施日	会場
12月4日(木)	プラザ八王子
12月8日(月)	プラザ八王子
12月18日(木)	保健福祉センター香北
3月18日(水)	プラザ八王子
3月19日(木)	保健福祉センター香北
3月20日(金)	プラザ八王子

元気な体で
人生を楽しもう