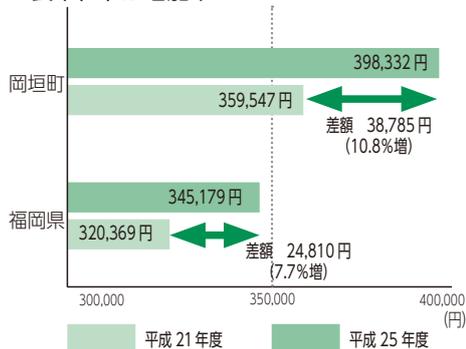
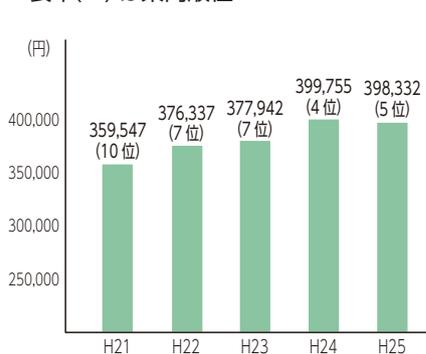


# 健診で自分の健康を確認

■ 1人当たりの医療費の伸び  
※表中( )は増加率



■ 国民健康保険加入者1人当たりの医療費  
※表中( )は県内順位



## 国保医療費からみるまちの健康

町の国民健康保険に関する資料によると、国民健康保険加入者一人当たりの医療費は年々増え続けていて、平成25年度には、福岡県内の市町村の中で5番目に高くなっています。また、5年前の平成21年度の値と比べると10.8パーセント増え、県の平均と比べても高い水準にあることが分かります。

では、どうして岡垣町の医療費はこのような高い水準にあるのでしょうか。その原因は2つ。一つは病気や骨折で、通院することが多くなる高齢者など、医療費を必要とする人が増えていること。そしてもう一つは、重症化した生活習慣病を患う人が増えていることが考えられます。

## 町民を苦しめる生活習慣病

年齢を重ねるごとに身体の機能が低下することは避けられないこ

皆さんは定期的に健康診査を受診していますか？会社勤めの人は職場で健康診査が行われているため、その習慣があると思います。しかし、国民健康保険に加入している40歳～74歳の人の約6割が受診していない状況にあります。今回は、さまざまな資料から町の健康事情を振り返り、定期的な健康診査の重要性とその効果について考えてみます。

問い合わせ 健康づくり課へ



■平成 25 年5月に病院を受診した **3,294 人**の病歴

●どのような病気を患っているか

- ・高血圧症にかかっている **1,830 人**(55.6%)
- ・脂質異常症にかかっている **1,540 人**(46.8%)
- ・糖尿病にかかっている **948 人**(28.8%)

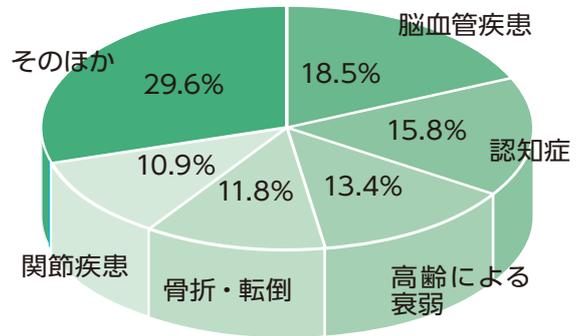
※ 1 人の患者の重複発症を含む

●重症化した生活習慣病を患う人の基礎疾患の重なり

重症化した生活習慣病	基礎疾患の重なり		
	高血圧症	糖尿病	脂質異常症
脳血管疾患 280 人	<b>221 人</b> (78.9%)	130 人 (46.4%)	161 人 (57.5%)
虚血性心疾患 371 人	<b>287 人</b> (77.4%)	171 人 (46.1%)	246 人 (66.3%)
糖尿病性腎症 64 人	<b>53 人</b> (82.8%)	64 人 (100%)	43 人 (67.2%)

※ 1 人の患者の重複発症を含む

■介護が必要になった原因  
(平成 25 年国民生活基礎調査より)



とです。しかし、平成25年に行われた国民生活基礎調査によると、高齢による衰弱は、生活に制限のある状態になる原因の第3位にとどまっています。最も多い原因は、脳卒中などの脳血管疾患となっています。

次に、国民健康保険に加入している人のうち、平成25年5月の1カ月間に病院を受診した人が、どのような病気を患っていたかを見てみましょう。病院を受診した人の半数以上が高血圧症を患っていました。また、中性脂肪やコレステロール値に異常がある脂質異常

■町の特定健康診査の受診率  
(平成 25 年度)

**39.0%**

■40～74歳の国民健康保険加入者のうち、特定健康診査を受けず、病院の診療も受けていない人の割合(平成 25 年度)

**20.2%**

症の人でも47パーセントと高く、糖尿病を患う人も約3割近くいることが分かります。

これらの病気は、何もせずに放っておくと、脳卒中などの脳血管疾患や心筋梗塞、狭心症などの虚血性心疾患、腎臓の機能が低下する糖尿病性腎症などの重症化した生活習慣病を引き起こします。

数値でも分かるとおり、重症化した生活習慣病で病院を受診した人の約8割は、高血圧症を患っている人なのです。

健診の定期受診を習慣化しよう

生活習慣病の重症化を防ぐためには、その初期症状とも言える高血圧症などの症状に早めに気づくことが大切です。そして、定期的に健康診査を受け、自分の身体的科学的データをj知ることや自分自身の生活習慣を振り返り、悪い部

いつまでも健康で暮らすコツ。そのカギは

# 健康診査の定期受診。

分を改善することが生活習慣病の予防には最も効果的です。しかし、町の国民健康保険に加入している人のうち、定期的に健康診査を受診している人は、全体の約4割にとどまっています。また、国民健康保険に加入している40歳～74歳の人のうち5人に1人は、健康診査や医療機関を受診していないため、自分の身体の状態を知らずに生活していると言えます。

自覚症状が出ていない、今が受診のチャンス。定期的に健康診査を受けて、自分の身体の状態を知ることから始めましょう。

# 健診結果を活かして 生活を改善しよう。

若いうちから定期的に健康診査を受け、自分の身体の状態を知っておくこと、そして自分の生活を振り返り、改善していくことが大切です。ここでは町が行う健康診査の内容を紹介します。これを機会に健診を受けてみませんか。

## 特定健診はこんな検査です

町の国民健康保険で行う特定健康診査は、いこいの里や町内の公民館で行う集団健診と医療機関で受けることができる個別健診に分けられます。

多くの人は、身長・体重測定や血圧測定、血液検査などの基本的な検査を行います。この基本的な検査項目の結果で病気に

かかる可能性や症状の悪化が予測される人は、医師の判断で貧血検査や心電図など詳しい検査を受けることとなります。また、集団健診では、胃がんや大腸がんなどの各種がん健診を同時に受けることができます。

## 受診だけでは終わらない健診

特定健康診査を受診すると、基本的な健診項目の検査結果が

ら、その人が今後どのような病気になりやすいかなどを発見することが出来ます。そのため、生活習慣病の症状が重くなる前に、生活を改善するための指標としても大きな役割を果たします。

しかし、数値を見ても、自身自身がどのような病気にかかる恐れがあるかを見つけることは難しいことです。そこで、町では特定健康診査の結果説明会を行っています。

## 身体の変化に早く気づこう

「自分は若い」「自覚症状がないから大丈夫」「何かあれば病院に行くから心配ない」と思っている人も、生活習慣病は知らないうちにじわじわと進行していきます。いつまでも健康で過ごすためには、身体の変化に早く気づくことが大切です。そのためにも「健康診査を受ける」「結果をもとに日ごろの生活を振り返り、改善すべき点を見つける」「改善目標を立てる」などを心掛けましょう。

種類	分かる値	分かる身体の状態・症状	
基本的な健診項目	身長・体重測定	BMI (肥満度)	肥満・やせ具合
	腹囲測定	腹囲	内臓脂肪の蓄積
	血圧測定	血圧	血管の傷み具合
	血液検査	中性脂肪・HDL コレステロール	内臓脂肪の蓄積具合
		AST(GOT)、ALT(GPT)、 $\gamma$ -GT( $\gamma$ GTP)	肝臓の働き 内臓脂肪蓄積具合
		血糖、HbA1c	インスリンの働き、糖尿病
	尿検査	LDL コレステロール	動脈硬化の進み具合
尿潜血、尿タンパク 尿糖		腎臓の働き、血管の変化 インスリンの働き、糖尿病	
詳しい健診項目	貧血検査	赤血球、ヘマトクリット、血色素	貧血、血栓になりやすさ
	心電図	—	血管の変化、心臓病
	眼底検査	—	血管の変化

▲岡垣町国民健康保険の特定健康診査で行われる検査の内容

## 健診結果をもとに 一緒に改善点を考えます



特定健康診査の結果説明会では、一人ひとりの身体の状態に合わせた資料を用意。普段の生活の様子を聞きとりながら、今後何に気を付ければよいかなどを分かりやすく説明しています。

また、説明会の会場には待ち時間を利用して見てもらえるように、食品に含まれている塩分や糖分などを展示しています。



# 病気になってから分かる 健診を受け続ける大切さ

健康診査を定期的に受診することは、自分の体の状態を知るために大きな役割を持つだけでなく、時には思わぬ病気を発見することもできます。最後に、夫婦で健診を受け、生活習慣の改善に取り組む岩田さんに話を聞きました。

## 減らない体重 健診の結果から 食生活の改善を決意！

町の特定健診を受診し始めたのは退職してから。昔から揚げ物や油ものが好きだった私は、健診の結果を見て、増え続ける体重のこ



岩田政司さん・和代さん(山田区)  
定年退職後、夫婦で定期的に健診を受診。説明会も夫婦で参加している

とが気になり、生活習慣病を予防するためにも体重を落とそうと決意しました。初めのうちは、運動をすることで体重を減らそうと考えていましたが、食生活を見直していなかったため、体重は大きくは減りませんでした。しかし、健診の結果説明会で栄養士さんの指導を受け、食生活を改善するようになってから、効果が大きく現れ始めました。最終的に10キログラムぐらいい減量できたと思います。

健診の結果を見ることで、今のままの生活を続けるとこの先どうなるかが数値で分かるようになります。また、健診を受診すると、結果説明会のときに、何に気を付ければ良いか丁寧に説明してもらえます。そのため、実際に食事を準備する妻と一緒に説明会に参加するようにしています。

## 突然のがん発覚 健診を受けていたからこそ 私の命は助かった！

大腸がんが発覚したきっかけは特定健診と一緒に受けたがん検診でした。私は、2年に1度、大腸がんの検査を受けていました。それまでの検査結果では何も異常がなかったため、自覚症状は全くありませんでした。しかし、今年の健診のとき、いつものように大腸検査を受けると、がんが進行していることが分かりました。もし、私に健診を受ける習慣がなかったら、おそらく、がんを患っていることに気付かず、命も助からない状態になっていたことでしょう。想像するだけで恐ろしいです。

定期的に健診を受け、体重の減量を続けていたことも、がん手術



を行うときに役立ちました。減量をせずに太ったまま生活していたら、脂肪の

中に腫瘍が入り込んでいた可能性もあり、長時間の手術になっていただろうと担当医は話していました。日ごろから健診を受け、食生活の改善に取り組んでいたおかげだと、手術を経験して改めて感じました。

健診を受ける時間は1〜2時間と、長い時間はかかりません。「今は忙しいから」といって、その時間を惜しんで健診を受けずにいると、命に関わる大きな代償を払うことになります。健診は、自分の身体や命と向き合う時間。そう思って、これまで健診を受けてこなかった人には、ぜひ定期的に健診を受診してほしいと思います。