

図1 生活習慣病・特定・後期高齢者健診の年代別受診者数 (H22)

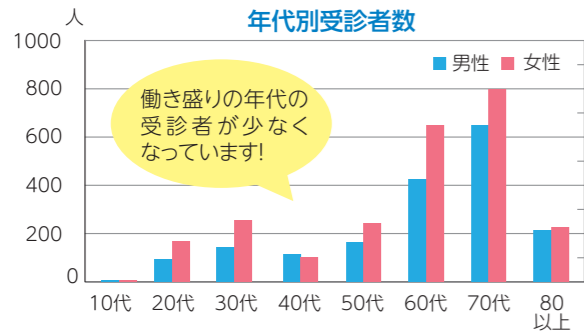


図2 特定健診有所見者の割合 (H22)

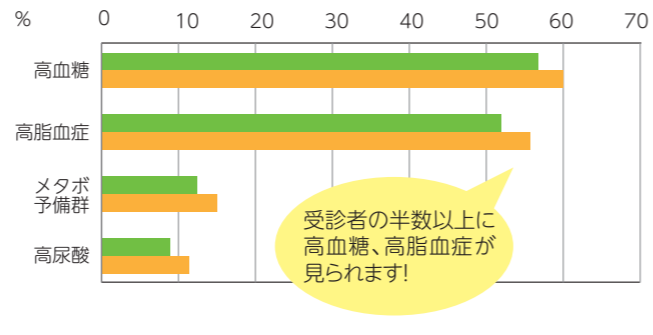
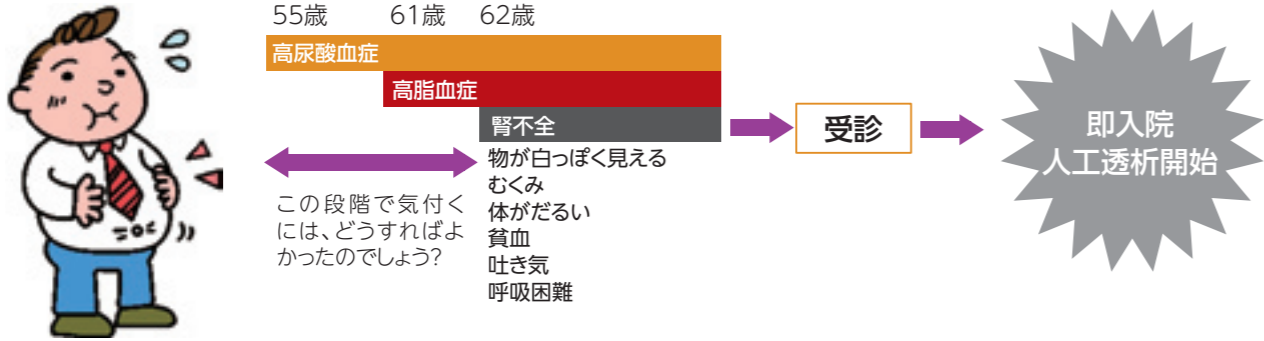


図3 自覚症状が出て受診。そのまま人工透析となったAさんの事例



この段階で気付くには、どうすればよかったのでしょうか?

8月1日(月)から、複合健診としてがん検診などと同時に養生園にて実施します。また、かかりつけの病院で特定健診のみを受けることもできます。詳しくは今月の広報きくち19ページをご覧ください。

健診を受けましょう

自覚症状がなく、ひそかに進む病気を発見するのが健診です。特定健診・特定保健指導を積極的に活用して生活習慣を見直し、生活習慣病の予防だけでなく、健康の維持増進に努めましょう。

未受診の人 本当に大丈夫ですか?

平成22年度の健診結果を見ると、働き盛りである40〜50歳の受診者が少ないことが分かります(図1)。また、受診者の半数以上に高血糖、高脂血症が見られます(図2)。「血圧は高めだけど、どうもない」「中年太りは仕方がない」と放置していると、自覚症状が出た頃に受診して即入院というケースもあります(図3)。最悪の場合、ある日突然心筋梗塞や脳卒中を起こし、取り返しのつかないことにもなりかねません。

健康だより

特定健診は健康づくりの第1歩!

高血圧、高脂血症、糖尿病などの生活習慣病は、特に自覚症状がないまま進行していく怖い病気です。心筋梗塞や脳卒中、糖尿病の合併症(失明、腎不全、人工透析)などの重い病気を引き起こし、時には生命に関わる場合もあります。これらの病気の原因は、多くの場合、体内に蓄積された内臓脂肪であることが分かってきました。生活習慣病の予防のためには、まず自分の体を知ることが大切です。今回は特定健診の重要性について考えてみましょう。

問い合わせ先 健康推進課健康推進係 ☎0968(25)7219

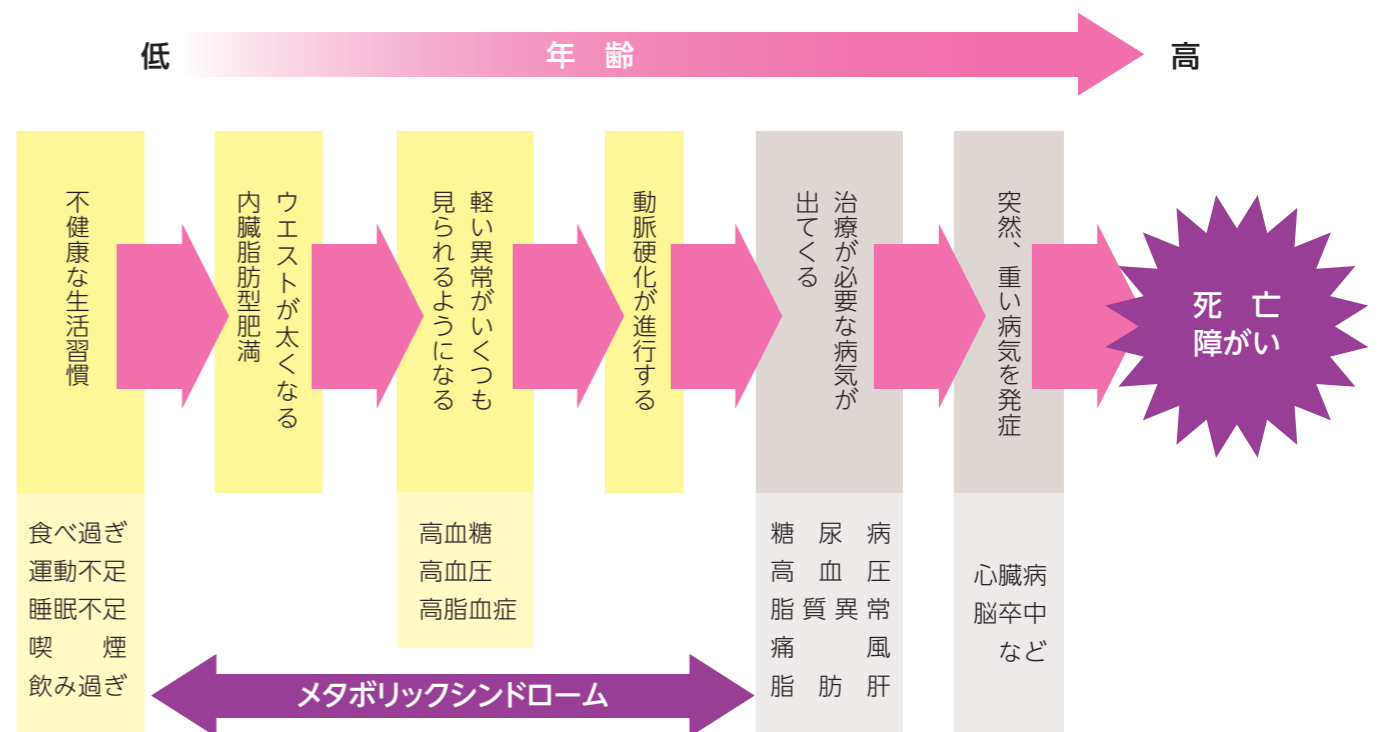
特定健診
特定保健指導とは
特定健診(特定健康診査)
内臓脂肪がベースになってくる「メタボリックシンドローム」とその予備群を早期に見つけ出すことを目的にしたものが特定健診です。40〜74歳の人を対象に実施します。

※メタボリックシンドローム
内臓脂肪症候群。内臓脂肪型肥満に加え、高血糖、高血圧、脂質異常のうち2つ以上当てはまる状態のこと

特定保健指導
健診結果をもとに、保健師や管理栄養士が面談や電話などで生活改善の支援を行います。

生活習慣病は怖い病気
過食や運動不足、喫煙、過度の飲酒など、不健康な生活習慣を続けた結果、「内臓脂肪型肥満」↓「自覚症状のない高血糖、高血圧、高脂血症などの軽い異常」↓「動脈硬化の進行」↓「治療が必要な病気」↓「突然の重い病気」そして、重い障がいを抱えたり、死に至ったりします。生活習慣病の初期は自覚症状がないため、重症化するまで気がつかないことが多いのです。

生活習慣病はこのような進んでいきます!



献血にご協力をお願いします

とき 8月10日(水)
午前9時30分~正午
ところ 七城多目的研修センター
内容 400ml献血
その他 服薬についての基準が若干変更され、薬を飲んでいる人でも献血をお願いできる場合があります。会場で医師が判断しますのでご相談ください。

8月の健康情報 ☎096(385)3300 (24時間)

月: 自律神経失調症
火: 過換気症候群
水: 日焼け止めクリームの効果的な使い方
木: 口の中にもカビが生えるの?
金: 手汗多汗症
土/日: 夏場の脱水予防 (上手な水分の取り方)

歯ツピキッズ 3歳児健診時「むし歯なっ」の子

6月15日(水) 6月24日(金) 6月29日(水)の歯科検診の結果で、むし歯がなかった子どもをご紹介します。(敬称略)

越猪 陽	玉井 幸輝	田中 成輝	村木 杏成	平井 唯花	城井 亜希	堀田 延希	佐藤 睦月	井本 櫻子	荒木 華梨	中村 咲音	秋岡 菜奈	木村 悠奈	坂井 緒方	坂井 緒方	木村 緒方	緒方 緒方	緒方 緒方	池野 悠斗	飯田 由奈	秋岡 朝陽
(男)	(男)	(男)	(男)	(男)	(男)	(男)	(男)	(男)	(男)	(男)	(男)	(男)	(男)	(男)	(男)	(男)	(男)	(男)	(男)	(男)
東原	片野	大野	大野	雪野	堀切	堀切	北宮	野間	西正	甲森	高野	高野	甲森	甲森	甲森	甲森	甲森	甲森	甲森	甲森

堀本 安藤 森岡 吉村 古川 美麗 中島 中川 佐々 坂田 坂井 木村 緒方 緒方 池野 飯田 秋岡
航大 彩音 珠希 吳音 響輝 智志 楓華 智貴 結史 望羽 理紗 優奈 琉斗 悠斗 由奈 朝陽 愛佳
(男) (男) (男) (男) (男) (男) (男) (男) (男) (男) (男) (男) (男) (男) (男) (男) (男) (男) (男) (男) (男) (男)

永出 南山 上住 富原 荒牧 林原 間所 新古 雇用 新古 雇用 上橋 台 五海 五海 流川 岡田 板井