

GO TO 健診 STOP!! 生活習慣病



● 問合せ先 健康づくり課健康推進係 (☎ 22-3916)

誰もが、いつまでも健康で元気に過ごしたいと考えていると思います。皆さんは、自身の体の状態を知っていますか。仕事や生活が忙しいからと、健康診査（健診）を受けていない人もいるのではないのでしょうか。体の状態を知り、病気の予防や早期の改善に取り組むためにも健診の受診が大切です。

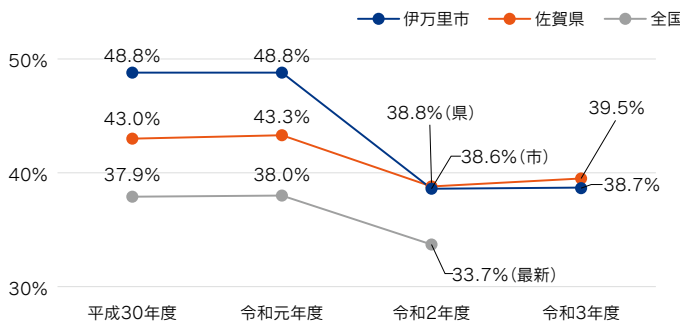
ここ数年は、新型コロナウイルス感染症の影響が生活習慣の変化を引き起こしています。コロナ禍で、不適切な食生活や運動不足、ストレス過剰など不健康な生活習慣から、気付かないうちに生活習慣病になっていませんか。生活習慣病は、自覚症状がほとんどないまま進行します。放っておくと重症化や合併症などを引き起こす恐れがあります。

今回の特集では、特定健康診査（特定健診）やメタボリックシンドローム（メタボ）についての説明、生活習慣の改善や健康づくりの推進に取り組む人のインタビュー、健診を受けた人の声と関連する市の取り組みを紹介します。この機会に、健康について考え、行動してみませんか。

特定健康診査とは

特定健康診査は、「メタボ健診」とも呼ばれています。身体計測などの基本的な診査に加え、血液検査や腹囲の測定で内臓脂肪の量を予測します。市では、国民健康保険に加入している40〜74歳の人を対象に、年1回実施していて、約8000円かかる検査を無料で受けることができます。令和元年度の市の特定健診の受診率は、48・8割と全国や佐賀県と比べて高い受診率となっています。しかし、新

【グラフ1】 特定健診の受診率



型コロナウイルス感染症の感染拡大の影響により、令和2年度に38・6割に低下し、県の平均受診率よりも低い受診率となり、令和3年度も引き続き県の平均以下の受診率となっています（[グラフ1](#)）。

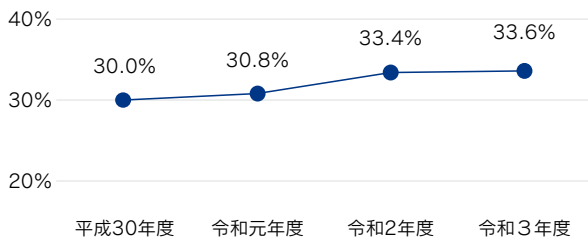
令和3年度 町・地区別の受診率（高い順）

- ▽南波多 43・9割
 - ▽黒川 43・1割
 - ▽東山代 40・9割
 - ▽二里 40・4割
 - ▽伊万里 39・0割
 - ▽牧島 38・4割
 - ▽大川内 38・3割
 - ▽大坪 37・7割
 - ▽立花 37・2割
 - ▽松浦 36・3割
 - ▽波多津 35・2割
 - ▽大川 35・1割
 - ▽山代 34・3割
- 町・地区別に見ると受診率が最も高い南波多町と最も低い山代町では約10割の差があります。市では現在、受診率の目標を「伊万里市保健事業実施計画」で60割と掲げ、受診率の向上を目指しています。通院中の人でも、特定健診を受けるようにしてください。

メタボリックシンドローム

【グラフ2】

メタボリックシンドロームの該当者及び予備群



特定健診の結果を見ると、『メタボリックシンドロームの該当者及び予備群』の人が、年々増加しています（**グラフ2**）。メタボを放っておくと、高血圧症や脂質異常症、糖尿病につながり、これが動脈硬化を進め、脳卒中や心臓病、腎臓病を引き起こします。さらに悪化すると、人工透析が必要になったり、認知症を発症したりするなど、生活機能の低下や要介護状態を招くことになってしまいます。

あなたは該当？ “メタボリックシンドローム”

メタボは、腹囲が男性 85cm・女性 90cm 以上を目安とする内臓脂肪の蓄積があり、かつ、血圧・脂質・血糖の3つのうち2つ以上が次に示す基準に当てはまると該当します。



内臓脂肪の蓄積

腹囲（へその高さ） 男性 85 cm以上 女性 90 cm以上

※内臓脂肪面積が 100 cm²以上に相当

+

基準

血圧高値	脂質異常	血糖高値
①最高血圧が 130mmHg 以上 ②最低血圧が 85mmHg 以上 ①、②のいずれかまたは、両方 ※血圧測定で調べることができます。	①中性脂肪が 150mg/dl 以上 ②H D L コレステロールが 40mg/dl 未満 ①、②のいずれかまたは、両方 ※血液検査で調べることができます。	空腹時の血糖値が 110mg/dl 以上 ※血液検査で調べることができます。

メタボは男性が増加傾向

メタボの人が増えています。平成 27 年度と比較すると男女とも上昇しています。令和 3 年度に、女性は微減しましたが、男性は増加し続けています。

	男性	女性
令和3年度	32.6%	13.1%
令和2年度	32.0%	14.4%
平成27年度	19.0%	9.3%

次のページでは、特定健診や特定保健指導を利用した前田勉さんに話を聞きました。

次ページのページでは、特定健診や特定保健指導を利用した前田勉さんに話を聞きました。

特定健診は、受診して終わりではありません。特定健診の結果、メタボと判断された人には管理栄養士や保健師による特定保健指導を実施しています。特定保健指導は、指導項目の該当数などにより、『動機付け支援』と『積極的支援』に分類されています。指導のときには、生活状況を聞き取るほか、体成分測定を実施しています。体成分測定では、体内の水分やタンパク質の量、体の部位別の筋肉や脂肪の量などを測り、体内を分析することができ、一人一人の体の状況に合わせた改善のサポートに役立っています。

令和3年度の市の特定保健指導の利用率は77・9%となっていて、佐賀県平均の61・1%より高く、県内で4番目に高い利用率となっています。生活習慣病などの早期改善や重症化防止のために、積極的に特定保健指導を利用してください。

特定保健指導でサポートします

特定健診・保健指導の利用者に聞きました



前田 勉さん 54歳
(二里町東八谷搦)

特定健診を受けようと思った

きっかけは？

30歳代前半のころは、体も無茶がきいたので、健康についてあまり考えていませんでした。ただ、年齢を重ねていくにつれて、少しずつ体の変化を感じるようになりました。また、家で食べるご飯がおいしくて、体重がどんどん増えていたこともあり、自分の体のことを知っておこうと35歳で30歳代健診を受けて、40歳からは、特定健診の受診を続けています。

特定保健指導を受けようと思った

きっかけは？

特定健診の結果、年々数値が悪化しているものがありメタボが進

んでいました。だんだんと不安が大きくなるなかで、効果的な改善の方法がわからなかったため、まずは相談してみようと思いました。

特定保健指導を受けてみた

感想を教えてください

特定保健指導を受けて良かったと思います。指導を受けていなかったら、特定健診の結果の紙を見て、「やばい」と思うだけでした。実際に管理栄養士や保健師と話すことで、改善の目標が共有でき、自分の生活習慣が健診結果のどこに影響しているかや、数値を改善するために、どのような点に気を付けたらよいかなど、自分の健康について、これまでよりも考えるようになりました。指導を受けて、実践してみると数値が良くなり、改善が実感できていることがうれしいですね。

今後の目標を教えてください

特定健診の結果では、数値に異常があるところが、赤や黄色で強調されています。この色がついているところをすべて無くして、正常な数値にしたいと思っています。昨年、伊万里ハーフマラソンの完走を目標に仲間と練習するなど、運動面に力をいれました。日々の生活での努力が、数値に表れるので、次回の健診が楽しみです。

健診を受けましょう

特定健診を中心に紹介してきましたが、健康管理の入り口は、健診です。

令和4年の集団健診の際に寄せられた受診者の声と関連する市の取り組みなどを紹介します。また、健康づくりを推進する健康推進員を代表して古川眞弓さんに話を聞きました。

受診者の声②

がんの早期発見ができてよかった

[市の取り組み]

がんを早期に発見するために、肺がんや胃がん、子宮頸がん、乳がん、大腸がん、前立腺がんなどの検診を行っています。集団健診のときにがん検診を受ける場合、基本的に500円で受けることができます。

市マスコットキャラクター『いまりんモーモちゃん』→



受診者の声①

健診は混雑しているイメージだが、待ち時間も少なく、検査が受けられた

[市の取り組み]

コロナ禍において、密を避けるために、健診を予約制にしました。その結果、予約者の検査の内容に応じた時間の調整が可能となり、スムーズな健診が実現しています。

受診者の声③

希望する健診が1日で受けられてよかった

[市の取り組み]

集団健診では、特定健診と各種がん検診を1日で受けることができます。

令和5年度の集団健診の日程は、4月に全世帯に配布する『市民健康カレンダー』で確認してください。

■集団健診の予約方法

▷電話予約 23-2110

▷ネット予約 右の2次元コードを読み取ってください。

※予約は18日(火)から受け付けます。



受診者の声④



健診を受けて特産品が当たりうれしい

[市の取り組み]

国保健康マイレージ事業を行っています。健診を受けたり、運動をしたりして貯めたポイントで、地元特産品などが当たる抽選に参加することができます。ポイントを貯めて、健康と特典を手に入れましょう！

令和5年度の実施については、今後、広報5月号や市ホームページなどでお知らせする予定です。

受診者の声⑤



伊万里は一人当たりの医療費が高いので、健診・検診を受けて医療費を抑制したい

[市の取り組み]

佐賀県は、国民健康保険の一人当たりの医療費が、全国で1番高い県です。健診・検診で病気を早期に発見・改善することが、医療費の抑制につながるので、健診・検診の受診を勧めています。

■ 令和3年度国民健康保険の一人当たりの医療費
伊万里市 496,495 円
佐賀県（平均） 483,561 円

健康推進員に聞きました



古川 眞弓さん 72歳
(富士町)

健康推進員はどのような活動を行っていますか？

健康推進員は各地区に2人ずついて、市全体で26人います。私は、立花地区を担当しています。推進員は、研修会に参加して健康づくりについて学んでいます。また、地域の集まりなどで健診を勧めたり、健診のときには、会場で受診者の案内などをしたりしています。

推進員になり、感じたことはありますか？

働き盛りや子育て中の人は、忙しく生活されていると思いますが、忙しくても、健康について考えてほしいと思います。地域の集まりなどで、健診やがん検診

推進員として伝えたいこと

を勧めますが、「コロナ禍で健診に行かなかった」、「今まで受けたことがない」、「仕事などで忙しいから受診する暇がない」などの声を聞きます。私自身、病気を経験したことで、健康管理や病気の早期発見、予防が大切だと思っています。また、推進員になったことで、これまであまり気に留めていなかった、医療費の高さに関心を持つようになりました。推進員の研修会で、国民健康保険一人当たりの医療費が、年々増加していることを知り、病気の早期発見や予防で医療費を抑えるためには、健診が大切なのだと感じています。

自分の健康は、自分で管理するという意識を持つことが大切です。健診やがん検診などを受診し、体の異常を見つけることで、早期に治療を開始することができます。まずは、毎年市から送付される、健診やがん検診の日程表を見逃さないようにしてほしいと思います。

自分自身のためだけでなく、家族のためにも、ためらわずに受診してください。自分の体を過信せず、健診を受けて、体の状況や正しい数値を確認して、毎日の生活を心身ともに明るく過ごしてほしいと思います。



GO TO 健診
STOP!! 生活習慣病

自分の体の状態を知るために、健診は、毎年受診することが大切です。

忙しい、結果が怖いからなどと目を背けているあなた。健康について考えるときは、『今』でしょう！

まずは、健診を受けてください。そして、健診結果をしっかりと確認し、生活習慣病の改善など、健康増進に取り組みましょう！