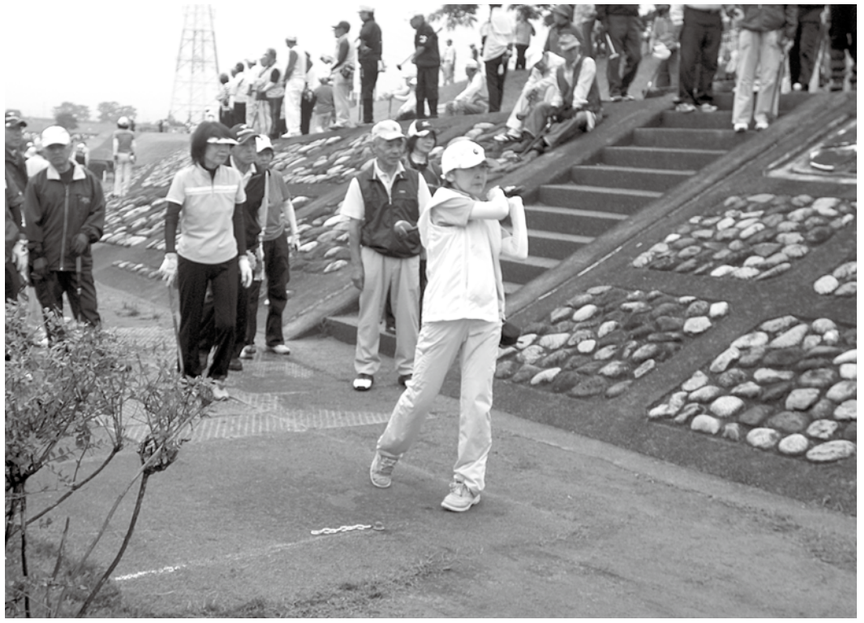
～一年に一度は健康状態の確認を～
あじさい健診・特定健診を受診しましょう

問 保険健康課 ☎84-0327



年齢を重ねるとともに、体の不具合を感じることが多くなります。近年の医療費の自己負担額の増加や、自分に介護が必要になったときの負担増加など、将来の生活へ不安を感じている方も多いことと思います。

だれもがこの先、「こんなふうに生活をしたい」という思いがありますが、思い描いている生活の基盤になるものは、やはり「健康」ではないでしょうか。

町の健診結果の状況

平成23年度に特定健診（40歳以上74歳までの開成町国民健康保険加入者の健診）を受けた方は９２４人でした。その結果、治療対象者を除く、保健指導（生活習慣の改善）が必要と判定された方は１０２人でした。また、特定健診より年齢が若い18歳から39歳の方を対象としたあじさい健診では１２７人が受診し、うち71人の方が体重や貧血・コレステロールなどで「異常あり」と判定されています。

平成23年度あじさい健診（18～39歳）の結果

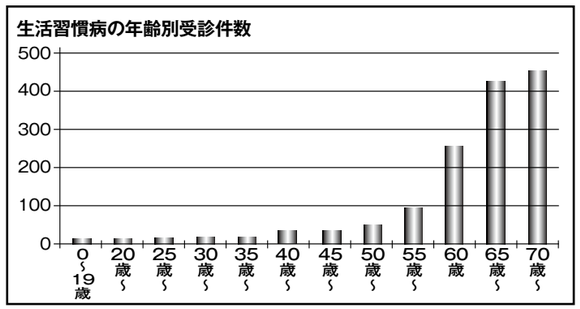
○受診人数	男　性	12
	女　性	115
	合　計	127
○健診結果（人）	異常なし	56
	低体重	23
	貧　血	18
	体脂肪、コレステロール高め	24
	その他	6

年に一回は健診で健康状態の確認を

日本の平均寿命は世界でも高い水準ですが、急速な高齢化に伴い疾病構造が変化し、疾病全体に占める生活習慣病の割合が増加しています。実際に、現在、死亡原因に占める生活習慣病の割合は6割となっていて、医療費においては、生活習慣病が3割を占めています。

左の図は開成町の国民健康保険加入者の年齢別の受診状況ですが、生活習慣病は35～39歳の年齢層から増え始めています。

生活習慣病は自覚症状が出にくく、知らないうちに進行してしまいますので、若いうちから健診を受け、年に1回は自分の健康状態を確認しましょう。



メタボリックシンドロームとは

おなかの周りにつく脂肪が過剰にたまった状態である「内臓脂肪型肥満」によって、「高血圧、脂質異常、高血糖」が重複している状態をメタボリックシンドロームといいます。食べすぎ飲みすぎ・運動不足・喫煙など、悪い生活習慣が改善されないまま続くと、症状が進行していき、深刻な生活習慣病を引き起こします。

高血圧や高脂血症、糖尿病などが生活習慣病と言われ、これらはそれぞれ単独ではなく、お互いに関連して発症し、軽度の段階でも重なると動脈硬化が急速に進行します。

生活習慣病になった場合、治療と生活習慣（食事や運動など）の改善に取り組むことになります。

また、その前段階であるメタボリックシンドロームでは、その原因となっていることが多い蓄積した内臓脂肪を減らす取り組みをします。具体的には、悪い生活習慣の改善、例えば、適度な運動を行うようにする、バランスの取れた食事に気をつけるなど、日々の生活に配慮することがたいせつです。

健診を健康づくりにうまく活用をしましょう

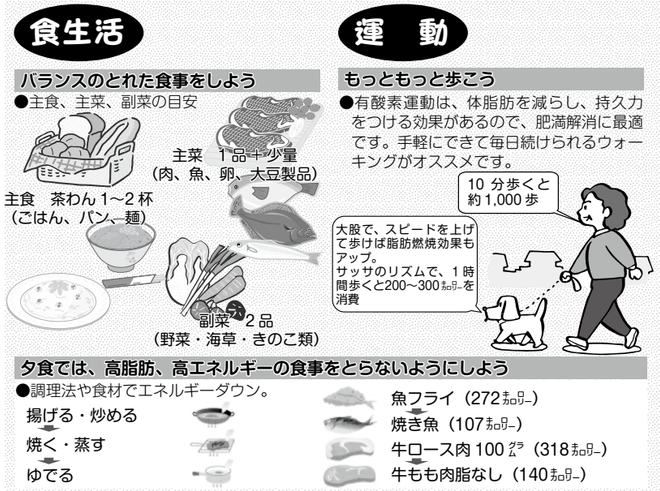
長い年月で身についた生活習慣はどこが問題となっているか自分自身では気付かない点があります。健診を受け、健診結果から見えてくる生活の問題点を基に取り組むことも一つの方法です。

健診で体の状態を確認し、生活の中で直すものが見つかったら、どのように取り組めばよいか。自分で考えても取り組めることがあると思いますがあなた自身が気づかないところ、改善する方法を保健師や栄養士があなたの生活状況をお聞きしながら、いっしょに探すお手伝いをします。

健診で改善方法をいっしょに見つけていきましょう。

生活習慣を見直してメタボリックシンドロームを予防！

メタボリックシンドロームのもとになる「内臓脂肪」を減らすために食事や運動など毎日の生活を見直しましょう。



平成24年度の健診のご案内

○**あじさい健診**（18～39歳対象）

・**日程**
9月22日(土)・24日(月)・25日(火)

・**受付時間**
9時～11時20分

・**場所**　町保健センター

＊自己負担2000円（生活保護受給者・町県民税非課税世帯は自己負担減免制度あり）

＊あじさい健診を過去3年間に一度でも受けている方は案内を送付します。

○**特定健診**（40歳以上74歳までの開成町国民健康保険加入者が対象）

・**日程**
9月20(木)・21(金)・22日(土)・24日(月)・25日(火)

・**場所**　町保健センター

＊昨年、特定健診を集団健診で受けた方は案内を送付します。

＊個別健診を現在実施しています。健診を希望される方は、保険健康課までお申し込みください。