

いつまでも健康で元気に過ごすために

年1回は健診を受けましょう！

◎ 保険健康課 ☎ 84-0327

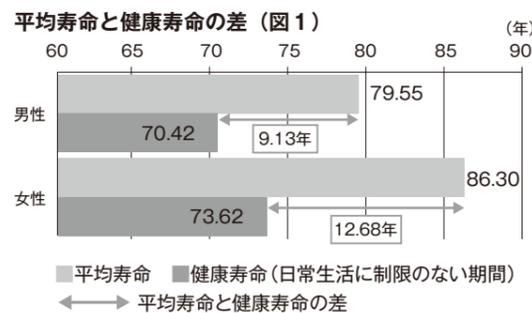
「健康寿命」という言葉を聞いたことがありますか？

健康寿命は、「健康上の問題で日常生活が制限されることなく生活できる期間」のことで、厚生労働省の2010年統計によると平成22年は男性70・42歳、女性73・62歳でした。



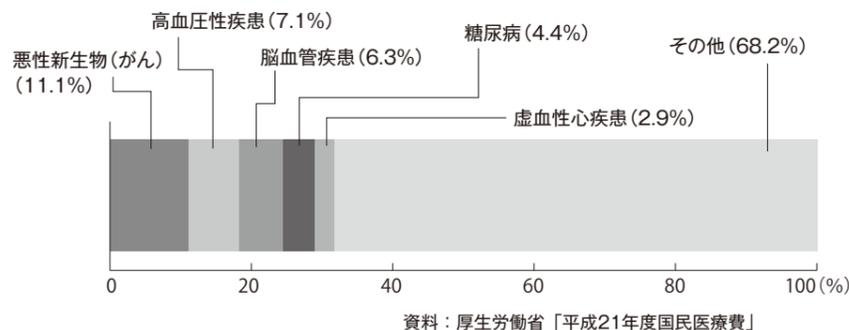
平均寿命と健康寿命の差は約10年

日本人の平均寿命は世界の中でも常に上位で、平成22年は男性79・55歳、女性86・3歳です(図1)。平均寿命は0歳から何年生きられるかというものです。元気に生活できる期間である「健康寿命」との差は、男性で9・13年、女性で12・68年となっています。平均寿命が延び、長寿になっていきますが、そのうちの約10年間は、健康上の問題で日常生活に制限のある「不健康な期間」を過ごしているのが現状です。平均寿命は今後も延びていくのと同様に、20代前後で、若い年代の受診率が低くなっています。また、この健診を受けた方の20%がメタボリックシンドローム該当者とその予備軍と判定されています。



資料：平均寿命(平成22年)は、厚生労働省「平成22年完全生命表」健康寿命(平成22年)は、厚生労働科学研究費補助金「健康寿命における将来予測と生活習慣病対策の費用対効果に関する研究」

生活習慣病の医療費に占める割合 (図2)



資料：厚生労働省「平成21年度国民医療費」

健康寿命を縮める原因の一つは生活習慣病

平成21年度の国民医療費は、がん(悪性新生物)、高血圧症、脳血管疾患、糖尿病、虚血性心疾患の順で多く、全体の30%を占めていました(図2)。糖尿病や高血圧症、高脂血症などは生活習慣病と呼ばれていて、それぞれの病気が軽い状態でも、病気が重なり、お互いに関連して動脈硬化が急速に進行します。

運動不足・食べすぎ・喫煙などが生活習慣病の原因に

生活習慣病は、若いころからの不健康な生活習慣(運動不足・食べすぎ・喫煙など)の積み重ねで引き起こされま。また、自覚症状が出にくく、知らないうちに病気が進行していくので「サイレント

キラ」とも呼ばれています。しかし、発症前には必ず内臓脂肪の蓄積を示す腹囲の増大や、さらにそれが引き金となった血中コレステロール値の変化、血糖値・血圧値の上昇が現れます。この「内臓脂肪型肥満」を基盤に、「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。健診を受けて、メタボリックシンドロームを早く見つ

け、食べすぎ飲みすぎ・運動不足・喫煙などの生活習慣を改善することが、生活習慣病の予防につながります。

若いころからの生活習慣がたいせつ

町では、平成20年度からメタボリックシンドロームの予防と改善を目的に「特定健診」(40歳から74歳が対象)を実施しています。平成24年



度の国民健康保険の特定健診の受診率は34%(平成25年3月時点)でした。60歳代・70歳代の受診率が高く、35%以上となつていますが、40歳代は20%前後で、若い年代の受診率が低くなっています。また、この健診を受けた方の20%がメタボリックシンドローム該当者とその予備軍と判定されています。

特定健診より若い年代を対象(18歳から39歳)とした「あじさい健診」の結果では、56%の方が何らかの異常がありました。内訳は脂質異常(コレステロール値が高いなど)が19%、高血圧が5%、その他に、貧血が14%でした。

特定健診を受診した人の傾向として、50歳ころから検査値が異常になる人が増えていきます。加齢とともに生活習慣病のリスクは悪化し、重症化していきます。そのためには若いころから健診を受診し、バランスの良い食事や、ストレスをためないことなど生活全般を見直し、整えていくことがたいせつです。

あなたの生活習慣病をチェックしよう!

設問	はい	いいえ
20歳ときの体重から10kg以上増加している。		
1回30分以上の軽く汗をかく運動を週2回以上実施していない。		
日常生活において歩行または同等の身体活動を1日1時間以上実施していない。		
同世代の同性と比較して歩く速度が遅い。		
この1年間で体重の増減が±3kg以上あった。		
早食い・ドカ食い・ながら食が多い。		
就寝前の2時間以内に夕食をとることが週に3回以上ある。		
夜食や間食が多い。		
朝食を抜くことが多い。		
ほぼ毎日アルコール飲料を飲む。		
現在、たばこを習慣的に吸っている。 (※「現在、習慣的に喫煙している者」とは「これまで合計で100本以上、または6か月以上吸っている者」であり、最近1か月間も毎日、またはときどき吸っている者)		
睡眠で休養が得られていない。		

「はい」と答えた項目が多いほど、メタボリックシンドロームになりやすい生活習慣を送っています。

保健センターで集団健診を開催

9月5日(木)～10日(火)(8日を除く)に40歳以上の国民健康保険加入者対象の特定健診、9月7日(土)・9日(月)・10日(火)(特定健診と同時に開催)には40歳未満を対象にしたあじさい健診を保健センターで開催します。当日は基本的な健診(身体計測・血圧測定・血液検査・診察等)、健康や歯の相談を実施します。また、育児中の方が健診を受けやすい

ように、9月9日(月)と10日(火)の午前は託児を行います。健診の申し込みは8月9日(金)まで受付いたしますので保険健康課までご連絡ください。

