



皆さんは毎年健診を受けていますか？ 健診は、身体の異常を見つけるためだけでなく、あなたの身体の変化を確認するためのものでもあります。年に1回、あなたの身体の声を聞くチャンスが「健診」です。

健診を受けている人はどれくらい？

平成27年度佐呂間町の特定健診(40～74歳国保加入者対象)および健康診査(39歳以下・75歳以上対象)の受診者数は651人です【表1・グラフ1】。加入されている健康保険ごとに健診を実施しているため、町の健診ではなく職場や病院で受けているという方もいると思います。

厚生労働省の発表によると、平成26年度の特定健診実施率は48.6%で前年度と比べて1%上昇しました。保険者別で見ると、健康保険組合では72.5%と高く、市町村国保では35.3%と低くなっています。

平成27年度の佐呂間町の特定健診実施率は、38.7%と前年と比べ減増していますが、全国平均と同程度であり平成29年度の全国目標である70%を大きく下回っています【表2】。

佐呂間町の40～74歳の国保加入者のうち、平成27年度に健診も病院受診もされていない方の人数は249人です。健診を新規に受診した方は少なく、継続して受診される方はもちろん、健診をうけてもらいたい方はまだまだたくさんいます。

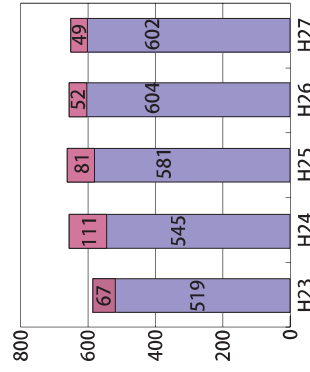
【表1・グラフ1】：特定健診・健康診査受診者数

	H23	H24	H25	H26	H27
受診者数(人)	586	656	662	656	651
《内 新規受診者》	67	111	81	52	49
新規受診者数	14	19	25	17	10
40～74歳	49	88	51	30	37
75歳以上	4	4	5	5	2

【表2】：特定健診実施率

	H23	H24	H25	H26	H27
全体	44.7%	46.2%	47.6%	48.6%	-
健康保険組合	69.2%	70.1%	71.8%	72.5%	-
市町村国保	32.7%	33.7%	34.2%	35.3%	-
佐呂間町国保	31.7%	38.4%	38.6%	37.9%	38.7%

【表3】：平成27年度特定健診有所見者の状況



「血糖値」「尿酸値」「コレステロール」が高い!!

平成27年度佐呂間町の特定健診受診者の健診結果をみると、肥満・血糖値・LDLコレステロールで注意が必要な方の割合が多くなっています。

年齢が高くなると様々な体の変化が出てくるため検査数値も高くなる人が多くありますが、年齢構成を考慮して全国と比較しても、血糖値は約1.5倍と顕著に高く、肥満者は女性で1.3倍、尿酸値は男性で1.4倍と高くなっています。また、LDLコレステロールは1.1倍ではありますが、脂質異常症の薬を内服している方の割合が男性で1.4倍と高くなっています【表3・表4】。

【表3】：平成27年度特定健診有所見者の状況

	男性	全国比(男性)	女性	全国比(女性)
BMI(25以上)・肥満	36.8%	1.18倍	26.4%	1.34倍
中性脂肪	25.9%	0.89倍	12.0%	0.79倍
ALT(肝機能)	27.7%	1.24倍	11.6%	1.34倍
血糖	40.9%	1.58倍	21.7%	1.48倍
HbA1c	66.4%	1.28倍	58.0%	1.16倍
尿酸	20.5%	1.46倍	1.4%	0.91倍
収縮期血圧	29.5%	0.63倍	30.4%	0.8倍
拡張期血圧	14.5%	0.57倍	7.2%	0.51倍
LDLコレステロール	56.4%	1.13倍	63.0%	1.11倍

「間食」「飲酒量」「喫煙」「運動不足」に注意!

健診は、受診をしたら終了ではありません。むしろ、結果を受け取った後の生活にどう活かすかが重要なポイントです。

健診受診者の質問票の内容をみると、全国と比べて、男性では「週3回以上夕食後に間食をする方」の割合が1.6倍、「1日の飲酒量が2～3合以上」の割合が1.7倍と高くなっています。女性では「喫煙習慣あり」の方の割合が1.5倍、「1日の飲酒量が2～3合以上」が2.9倍、「1回30分以上の運動習慣なし」が1.2倍と高くなっています【表4】。

生活習慣を改善することが大切なことは、「言われなくてもわかっている」と思われかもしれませんが、町が健診しているけれど、なかなかできないことでもあります。

町の健診では注意が必要な数値となっている方を結果説明会にお呼びし、検査結果の説明とあわせて、生活の改善にむけてどのようなことが取り組めそうか、保健師・栄養士と相談をする時間をとっていただいています。指導をうけられた方の取り組み内容や達成状況を確認すると、取り組み内容ではできるだけ具体的な方が、達成できたと感じられる傾向があります。

「食べ過ぎに気をつける」「運動をする」とどまらずに、自身の生活を振り返り「麺類とご飯を一緒に食べない」「夜8時以降はジュース、缶コーヒーを摂らない」「パークゴルフの際のコーヒーを微糖に変える」「乾物やチーズを摂り過ぎないようにする」「15分以上の歩行を続ける」等のように具体的な方が『実施できた』『まあまあできた』と感じており、取り組みの継続につながっています。それが取り組みの継続や新たな取り組みにチャレンジする気持ちを持つことにもなり、より健康な身体へとつながっていきます。

説明会では「なかなか取り組み結果がでないで申し訳ない」という方もいます。しかし、自身の身体の状態に真剣で取り組むことで健康づくりの第一歩を踏み出しています。3日坊主も繰り返せば、1か月坊主、3か月坊主...と長くなっていきます。あなたの健康を守るのにはあなた自身です。ぜひ健診を受けて健康づくりに取り組みましょう。

【表4】：平成27年度特定健診質問票の状況

	男性	全国比(男性)	女性	全国比(女性)
服薬 高血圧症	30.0%	0.91倍	27.2%	1.08倍
服薬 糖尿病	8.6%	0.98倍	5.1%	1.15倍
服薬 脂質異常症	23.6%	1.46倍	23.6%	1.05倍
1回30分以上の運動習慣なし	69.5%	1.16倍	77.2%	1.2倍
週3回以上夕食後間食	20.5%	1.64倍	17.4%	1.27倍
喫煙	32.3%	1.16倍	11.6%	1.51倍
1日飲酒量 1合未満	27.7%	0.64倍	46.4%	0.6倍
1日飲酒量 1～2合	35.0%	1.02倍	38.1%	2.4倍
1日飲酒量 2～3合	29.2%	1.72倍	13.1%	2.9倍

特定健診・健康診査及び胃・肺・大腸がん検診のお知らせ!

【日程・会場】

日程	受付時間	会場
平成29年1月20日(金)	6:00～9:30	佐呂間活性化センター
平成29年1月21日(土)	6:00～9:30	町民センター
平成29年1月22日(日)		

【申込み・お問い合わせ】

役場保健福祉課保健推進係 ☎2・1212