

平成22年度特定健康診査の結果

項目	判定基準	健診結果で異常値を示した人の割合	
		男性	女性
腹囲	男性 85 cm 女性 90 cm	50.4%	24.2%
BMI (体格指数)	25 以上	31.5%	25.4%
中性脂肪	150 以上	22.6%	14.6%
血糖	空腹時 血糖 100 以上	45.3%	27.0%
HbA1c (ヘモグロビン エーワンジン)	5.2 以上	63.1%	61.4%
収縮期血圧	130 以上	55.8%	49.3%
拡張期血圧	85 以上	27.2%	16.1%
LDL コレステロール	120 以上	45.7%	56.6%

摂取エネルギーの過不足を判定するために、**腹囲、BMI、中性脂肪を測定します。**

- 腹囲が基準値を超えることで、内臓脂肪の蓄積が予測できます。
- BMIは、肥満を表す数値です。
※ BMI = 体重kg ÷ (身長m × 身長m)
3つの数値が高くなった場合は、摂取エネルギーが過剰状態です。この状態が長く続くと、高血圧などの生活習慣病発症の危険性があります。

血管の損傷具合を判定するために、**血糖値、HbA1c、血圧を測定します。**

- HbA1cとは、検査した日から1～2か月前の平均の血糖値で、糖尿病の検査に用いられるものです。
- 血糖値やHbA1cが高値の場合は、糖尿病の発症が予想されます。
- 血糖値が高い場合は、血圧の値にも影響を与えやすいといわれており、また、血管を傷つける可能性があります。
- また、
- LDL コレステロールは、動脈硬化の原因になるといわれています。
4つの数値がかさなって高くなった場合、**動脈硬化や心血管系や脳血管系の病気の原因**となる場合があります。



- 鹿屋市の平成22年度健診結果では、
- 糖尿病の検査値であるHbA1cの高値の人が全体の6割を占めています。
 - 男性の肥満者が3割、腹囲の異常者が5割います。
 - 女性ではLDL コレステロール高値の人が6割います。



やのファミリークリニック
副院長
日本糖尿病学会専門医
矢野 純子 医師

近年、糖尿病などの生活習慣病やその予備群が増加しており、それを原因とした心血管系疾患での死亡は、全体の約三分の一になると推計されています。

メタボリックシンドローム(内臓脂肪症候群)の概念を導入した「特定健康診査」は、将来、脳卒中や心筋梗塞などの心血管系の病気にかかりやすいかどうかを判定し、「生活習慣病を予防・早期発見」するための健診です。

メタボリックシンドローム及びその予備群と診断された場合、生活習慣の改善に早期に取り組むことで、生活習慣病の発症を予防することができ、また、明らかな高血圧や糖尿病、脂質異常が見つかった場合、早期に治療を始めることにより、病気の進行や合併症の防止につながります。

鹿屋市は肥満や糖尿病予備群の方が大変多く、早めの取り組みが必要な地域といえます。(平成22年度の統計で示されています。)

多くの生活習慣病は症状のないままに進行します。「自分と大切な家族の未来」のため、特定健康診査を積極的に活用して、生活習慣の見直しを行ってみませんか？

特定健康診査を受診しましょう

年1回は健診を受診しましょう

～特定健康診査及び長寿健診～



糖尿病予防教室の様子

高齢化の進行や医療技術の高度化などにより、医療費は今後も増加していくと予想されています。

特に、高血圧や糖尿病など生活習慣病に係る医療費が、現在、医療費総額の20%以上を占めています。

生活習慣病は、症状がほとんどなく、知らず知らずのうちに進行していきます。早めに予防すれば防げる病気です。

年1回は特定健康診査及び長寿健診を受診して、生活習慣病を予防しましょう。

【問い合わせ】市健康保険課 ☎0994-31-1162
市健康増進課 ☎0994-41-2110

- 市では、増大する医療費を抑制するために特定健康診査及び長寿健診を実施しています。
- 対象者 40歳以上の国民健康保険被保険者及び後期高齢者医療被保険者
 - 受診料 無料
 - 受診方法 市が指定する病院で受診する病院健診と各地区公民館等で実施する集団健診のいずれかで受診してください。
 - 集団健診 6月1日(金) 12月4日(火)
 - 病院健診 5月15日(火) 11月30日(金)
 - ※集団健診の日程及び指定医療機関については、健康カレンダーをご覧ください。お問い合わせください。健康カレンダーは、6月28日に町内会を通じて、各家庭に配布します。
 - 健診の内容 身体計測、腹囲測定、血圧測定、尿検査、血液検査(貧血、肝機能、脂質、糖代謝)、心電図

生活習慣病予防のために

市では、保健相談センターで、生活習慣病予防のために様々な教室や講座などを実施しています。ぜひ、参加して自分で健康管理を行いましょう。

特定保健指導

- 対象者 特定健康診査の結果、メタボリックシンドローム該当者と判定された人
- 内容 栄養教室、メタボ講演会、運動教室など。保健師による個別相談も実施しています。
- ※国民健康保険被保険者のみ

運動教室(健康くらぶ)

- 対象者 健康づくりのために、ウォーキングなどの運動を始めたい人
- 内容 ストレッチ、軽い運動、健康づくりのミニ講話など

糖尿病予防教室(10回開催)

- 対象者 特定健康診査の結果、血糖値検査で糖尿病予備群と判定された人
- 内容 調理実習や運動指導など
- ※吾平、輝北、串良地区公民館でも実施します。
- ※国民健康保険被保険者のみ

糖尿病治療中や予備群の人への訪問指導

- 対象者 特定健康診査の結果で血糖値などの高値の人
- 内容 保健師や管理栄養士、健康運動指導士による個別相談を実施