市

年に1度は 健診で 健康チェック！

生活習慣病予防通信 すらっと!!

2015年12月1日
発　行
八代市健康推進課
TEL 32-7200

さあ、健診に行こう！

平成27年度（※平成27年4月～）の健診はお済みですか？

40歳以上の八代市国民健康保険・熊本県後期高齢者医療保険にご加入の方のみ

特定健診（医療機関健診）は、1月31日まで受けられます！

●「特定健診受診券」をお持ちの方

1月31日まで使えます。

お早めに特定健診をお受けください。
指定の医療機関で受けることができます。

※特定健診の申し込みをされていなかった方にも6月下旬に受診券（黄色）を送付しています。

●「特定健診受診券」がない方

1月31日まで受けられます。

受診希望の方は保健センターへ電話でお申込みください。
ご自宅に受診券をお送りします。

残り2ヶ月です。お急ぎください！！

平成27年4月1日現在で
40歳・45歳・50歳・55歳
の八代市国民健康保険にご加入の方は、特定健診が**「無料」**で受けられます。
この機会にぜひお受けください。

特定健診では
身長・体重・腹囲・血圧測定・検尿・血液検査などをおこないます。
血液検査では糖尿病や肝機能、腎機能、脂質の異常などがわかります。

お知らせ

【個別相談】

※ 事前に電話予約が必要です
毎週月曜日　午後1時～4時
場　所：
八代市保健センター
℡32-7200
八代市鏡保健センター
℡52-5277

【電話相談】

月～金曜日
午前8時30分～午後4時

40～74歳の 皆さんに毎年受けて頂きたい特定健診！！ 特定健診で3つのお得！！

① お得な健診費用！
自己負担800円！
八代市が6,749円助成します。

② **無料の保健指導！**
保健師・管理栄養士による健康相談（特定保健指導）で、自分の生活習慣の改善点等がわかり、個々にあったサポートが受けられます。

③ 継続的に受けると、
自分の健康状態をチェックでき、
身体の変化に早く気付くことができます！

平成28年度より 健診申し込みが不要になります！

【平成27年度　複合・巡回・医療機関 健診を受けられた方】

今年度受診された健診と同じ項目内容で、平成28年度の健診開始前2～3週間前に健診書類がお手元に届きます。
◎健診項目内容及び健診項目の追加・変更は、広報やつしろ**平成28年2月号『健診申し込みのご案内』をご覧ください。**

☆ただし、次の方は申し込みが必要です

【平成27年度に ★脳ドックを受けた方 ★健診を受けていない方 ★医療機関で前立腺がん検診を受けた方】
広報やつしろ平成28年2月号『健診申込みのご案内』で、お申し込みください

【問い合せ・申込み先】
八代市健康推進課（八代市保健センター）
TEL 32-7200　FAX 32-7622

生活習慣病の重症化

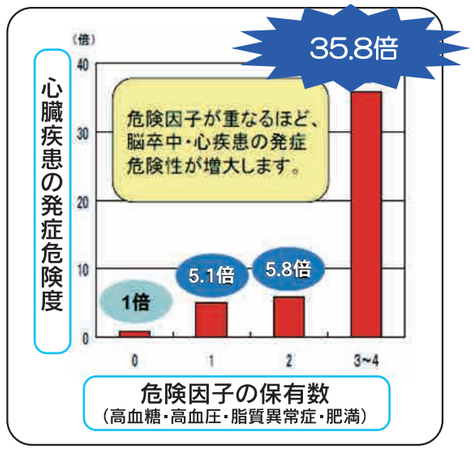
止めるも進めるもあなたしだい。

小さな異常でも重なると危険です！

メタボリックシンドロームは、おなかの内臓のまわりに脂肪がたまる事（内臓脂肪型肥満）によって、動脈硬化をひきおこし、高血糖、脂質異常、高血圧などをもたらします。

動脈硬化の危険因子である「肥満」「高血圧」「高血糖」「脂質異常症」を「一つでも持ってる」人は「全く持たない」人に比べ、心疾患を発症するリスクは約5倍に、3～4つ併せ持つ人では約36倍にもなります。

これらの危険因子は、一つ一つがそれほど悪くなくてもそれらが重なることで、飛躍的に動脈硬化が進みます。そして、心臓病や脳卒中といった命にかかわる病気の危険性が高まります。



重症化すると医療費がこんなに大きくふくらみます

糖尿病…経済的な影響をみてみました　一年でかかる医療費は？

※金額は、病状・治療法等により個人差があります。

今年初めて特定健診を受けた　67歳　男性　Kさん

『受けると何かありそうで・・・。』

初めて特定健診を受けられたのはどうしてですか？

父や兄姉は腎臓が悪く、母も血圧が高く、健診を受けると何かありそうとは思っていましたが、体の異常も感じていなかったので、健診案内が来ても受診はしませんでした。しかし、そろそろ受けないといけないと思い、初めて受診しました。

受診されていかがでしたか？

健診会場で、血圧が高かったので、健診結果説明会の案内が届いた時「やっぱりね。」と思っていました。

健診結果は、血圧ではなく『血糖値』が高い！すぐに治療が必要な数値で、その結果にたいへん驚きました。家族には糖尿病はいなかったので、まったく意識はしていませんでした。のどがよく渇き、トイレが近かった（頻尿）のが、糖尿病の自覚症状とは思っていませんでした。腎臓が悪くなる原因に高血圧・糖尿病があることも聞き、父や兄姉のことを思い出しました。

今回健診を受けて、自分の体の状態を知ることができ、本当によかったと思っています。

『やっぱり健診を受けてよかったぁ』

≪Kさんの特定健診結果　H27.5.31≫
空腹時血糖値：229mg/dl
【特定健診基準値：70～99mg/dl】
HbA1c：10．6%
【特定健診基準値：4.3～5.5%】

▼

糖尿病専門医受診　H27.7.7
入院・治療開始

▼

≪約2ヶ月後　H27.9.13≫
HbA1c：7．2%
≪約3ヶ月後　H27.10.13≫
HbA1c：6．2%

『継続は力なり』

覚悟して糖尿病専門医を受診しましたが、やっぱり入院となりました。薬やインスリン注射での治療が始まり、食事や運動（生活習慣）の大切さも学びました。退院後は、妻の協力で食事の内容や量も変わり、体重も3kg減り、血糖値も下がりました。治療が始まった時よりインスリン注射や薬も減っています。『HbA1c7%未満』を目標に、生活習慣の改善と薬の治療を継続したところ、10月の受診では、6.2%と目標達成でき、主治医から誉められました。

「血糖コントロール目標」　糖尿病治療ガイド 2014-2015

目　標	健診基準値	血糖正常化を目指す際の目標	合併症予防	治療強化が困難な際の目標
HbA1c (%)	4.3～5.5	6.0未満	**7.0未満**	8.0未満

薬＋生活習慣改善が重症化予防のポイント！

体の異常（自覚症状）を感じた時にはもうすでに病気となっていることが多いようです。自分の体の状態を知るためにも、毎年、特定健診を受けましょう。

また、お薬での治療が必要な方も、Kさんのように食事や運動の生活習慣を改善するとお薬の効き目がよくなり、病気の重症化を予防することができます。Kさんは、お薬と生活改善で血糖値を自己管理されています。とてもすばらしいことです。

「継続は力なり！」ですね。今の生活習慣を維持していきましょう。