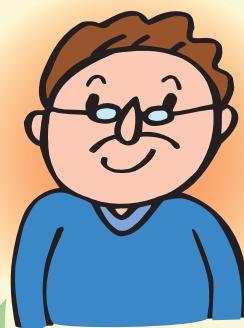


# 体の変化は健診を受けないと わかりません。



● Oさん  
68歳 男性



病院受診につながったOさんの体験談

保健指導を受けて合併症を起こしている  
ことに気づきました。

## Oさんの結果… 糖尿病疑い 要医療

### ● 特定健診の検査データ

BMI	19.5	(正常18.5~25未満)
空腹時血糖	156mg/dl	(正常100mg/dl未満)
ヘモグロビンA1c	7.1%	(正常5.2%未満)
尿糖	±	(正常一)
LDL	129mg/dl	(正常120未満)
血圧	136/70mmHg	(130/85mmHg未満)



2012年12月1日号  
発行:  
八代市はつらつ健康課  
[八代市保健センター]  
TEL 0965-32-7200

### 本人のコメント

#### 糖尿病が進んでいないか気になっていました。

以前から糖尿病の診断を受け、通院したこともありましたが、なかなか治療の効果もみえなくて、そのうち病院に行かなくなりました。

父、兄弟も糖尿病がある家系。毎晩、缶ビール350mlを1本と焼酎1合をロックで飲んでいました。夏場はアイスクリームも食べていました。



#### 結果相談会の案内があり…

地域である巡回健診を受けた後、結果の郵送を待っていたら、「結果について説明するので、来てほしい。」と相談会に呼び出されました。そこで検査結果からわかる自分の健康状態の説明を栄養士から受けました。



#### まさか、自分が合併症に！

栄養士から結果を聞いて糖尿病の合併症の兆しがあることがわかり、病院を受診してしっかり治療をすることにしました。Y病院に17日間、**教育入院**しました。そこで、糖尿病や食事や運動についての大切さを学びました。今はアルコールも止め、野菜中心の食事を自分で作り、朝・夕2回食後に40分~1時間のウォーキングをしています。退院して1ヶ月後の検査で**ヘモグロビンA1cは7.1%→6.4%**になっていました。栄養士と約束したことを、これからもきちんと守って続けていきたいと思います。



### 栄養士のコメント

ご家族に糖尿病の方がいて、Oさんもきちんと治療しようと思われていた矢先に、結果説明をさせていただき、病院受診を勧めました。入院して糖尿病は、薬よりも食事療法と運動療法が一番大事だということを理解し、実践されています。検査データが改善されたと知り、嬉しく思います。



平成20年度から始まった特定健診の結果をまとめてみました。裏面をご覧ください。  
あなたの健診結果は、大丈夫ですか？

気になる平成23年度の特定健診受診率です!

特定健診は、40歳～74歳の方に受けさせていただく、メタボリックシンドロームに着目した健診で各医療保険者が実施します。

23年度の八代市国保加入者の特定健診受診率は

**33.2%** でした。

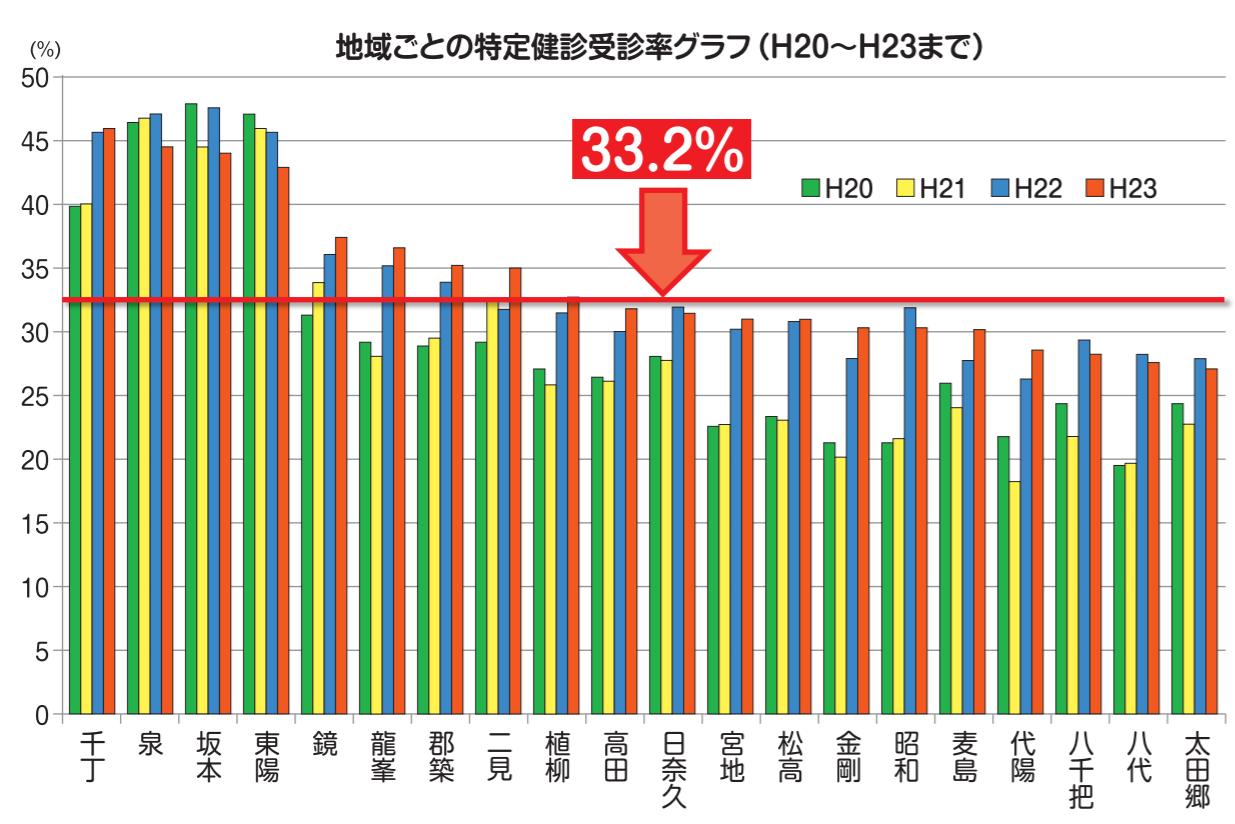
住民の方が受けやすい健診スタイルや時期、会場など毎年、工夫しています。自分の受けやすい健診をみつけてください。たくさんの方の受診をお待ちしています。



23年度も受診率が30%をこえました。  
9164名の方が受診されました。



地域ごとの特定健診受診率グラフ(H20～H23まで)



## 八代市国保の特定健診はとってもお得!!

八代市国保の特定健診は、国が定めた検査項目以外に糖尿病の検査になるヘモグロビンA1cと腎臓病の検査になるクレアチニン・尿潜血と尿酸値を独自に追加しています。さらに、この健診は約8000円の費用がかかりますが、**自己負担は800円**と、とってもお得な健診です。

今年度の健診を受けましたか？まだという方は裏面をご覧ください!!



特定健診は  
コイン4枚で受けられるワン。

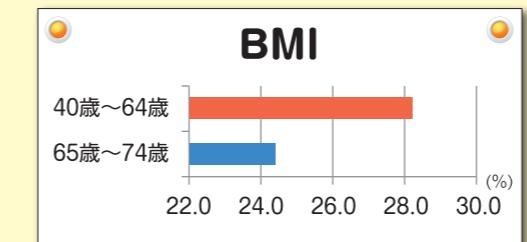


平成20年度から始まった特定健診。過去4年間の受診結果について年齢で比較して報告します。

## 若い年代の方が肥満や血糖値が高い人の割合が多い!!



八代市で特定健診を受けられた平成20年度から23年度までの結果の合計から、各項目の有所見者率（受診者の中で基準値より高かった者の割合）を40歳～64歳までと65歳～74歳までで比較をしました。65歳以上の方が、有所見者率が高いと思いきや、血压以外は、40歳～64歳までの方が、どの項目も高いことがわかりました。「まだ若いから」、「自覚症状がないから大丈夫」と油断せず、若いころから特定健診を受けて自分の体の中をチェックし、生活習慣を見直すことが大切ですね。



### 若い人の3～4人に1人は肥満！

BMI（ボディーマス・インデックス）は体格指数です。今回はBMI 25以上の割合をみています。

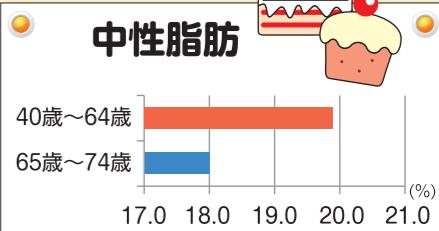
あなたの肥満度は？

体重 (kg) ÷ 身長 (m) ÷ 身長 (m)
やせ : 18.5未満
ふつう : 18.5～25未満
肥満 : 25以上



### 5人に3人は糖尿病予備軍！

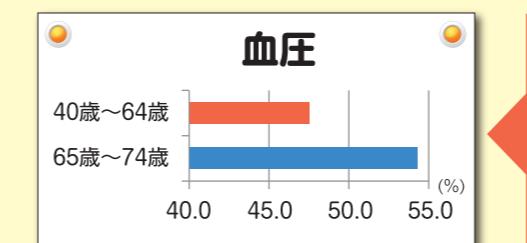
空腹時血糖は、朝食前の血糖値で100mg/dl以上の人割合をみています。ヘモグロビンA1c（エーワンシー）は、過去1～2ヶ月間の血糖の状態がわかります。ここでは5.2%以上の割合をみています。



### 中性脂肪とは？

私たちが毎日活動するための重要なエネルギー源です。食事でとった糖質や脂質を材料に肝臓で合成されます。エネルギーとして使われた後、余った中性脂肪は「体脂肪」として皮下や内臓の周囲に蓄積されます。

ここでは150mg/dl以上の割合で比較しています。



血圧は、収縮期（上）と拡張期（下）の血圧値がありますが、ここでは収縮期の血圧値130mmHg以上の割合で比較をしています。血圧は加齢の影響もあるため、65歳以上の方が割合が高かったことが考えられます。

## 家で血圧を測ろう！

家庭血圧を知っていますか？病院で測る血圧値と家で測る血圧値は、基準値が少し違います。家庭血圧は135/85mmHg以上は高血圧になります。家で測る習慣をつけましょう。1日2回、朝と寝る前に上腕血圧計での測定がお勧めです。記録をつけると、朝・寝る前や季節での変動も把握できますよ。



## こわい動脈硬化

血液中の中性脂肪が高い状態が続くと、血管壁に入り込み壁が厚くなり、血流も妨げられ血栓ができやすくなります。また、高血圧が続くと動脈に強い力がかかり、血管壁が硬くなります。これが、動脈硬化です。心臓や脳卒中、大動脈や腎臓などの血管も痛め、合併症を起こします。



# 今年(H24年4月～H25年3月)の健診はお済ですか? 特定健診は、1月31日まで受けられます。

黄色い用紙の「特定健診受診券」が郵送で届いた方

この特定健診受診券は、**1月31日**まで使えます。

お早めにお忘れなく特定健診を受けて下さい。  
指定の医療機関で受けられます。



特定健診では血圧のほか、糖尿病や腎機能の検査も受けられます。  
年に1度は自分の体をチェックしてみませんか？

「特定健診受診券」をお持ちでない方

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。御自宅に受診券をお送りします。

今すぐお電話を！

治療中の方も  
お忘れなく！



知つてた？



八代市国民健康保険被保険者の方で平成24年4月1日現在で、40歳、45歳、50歳、55歳になられた方は、今年度は**特定健診が無料**で受けられます。この機会を是非、お見逃しなく！

八代市保健センター  
**TEL 32-7200**



あなたが受けられる健診をチェックしてみましょう。

スタート

あなたの年齢は  
40歳～74歳？

はい

あなたが加入する  
医療保険は  
八代市の国保？

はい

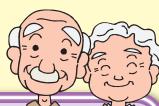
今年、特定健診を  
受けましたか？

はい

いいえ

いいえ

はい



20～40歳未満

ヤング健診が  
受けられます。

今年度は終了しました。  
次回の募集は広報やつしろ3月号で行う予定です。  
詳細については保健センターにお尋ねください。

75歳以上

高齢者健診が  
受けられます。

保健センターに電話でお申込みください。受診券をお送りします。実施期間は1月31日までです。

八代市国保以外の方

特定健診は、ご加入の医療保険者がそれぞれ行います。お問い合わせは各医療保険者へどうぞ。

医療保険には全国健康保険協会(協会けんぽ)・健保組合・共済組合・国保組合などがあります。保険証でご加入の医療保険者をご確認ください。

がん検診・超音波検診は保険の種類関係なく受けられます。