

平成 20 年度から始まった特定健診の受診状況を報告します。

# 体の変化は健診を受けないとわかりません。

特定健診は、40歳～74歳の方に受けていただく、**メタボリックシンドローム**に着目した内容の健診で各医療保険者が実施します。21年度の八代市国保加入者の特定健診受診率は**26.6%**でした。受診率は平成22年5月12日現在の速報値です。確定値は10月以降になります。

平成20年度の受診率は**28.2%**でしたので少し下がってしまいました。

**あなたは特定健診を受けましたか？**



最近健診を受けていなかったなあ～

おなかはおっ張って来たけど、体の調子が良いので大丈夫だと思っていたんだよね～

**今年は忘れずに受けよう！**

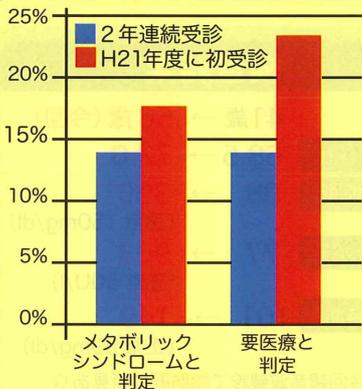


2010年9月1日号  
発行：  
八代市健康増進課  
[八代市保健センター]  
TEL 0965-32-7200

## メタボリックシンドロームとは？

メタボリックシンドローム(メタボ)は、蓄積した内臓脂肪から高血糖・脂質異常症・高血圧などが引き起こされた状態です。このことが血管の老化(動脈硬化)を促進し、心臓病や脳卒中など命に直結する重大な病気に発展する危険を大きくします。出来るだけ早く見つけ生活習慣の見直しなどを行うことが必要です。しかし、ほとんどの場合自覚症状がないので、このような体の変化は健診を受けないと見つかりません。

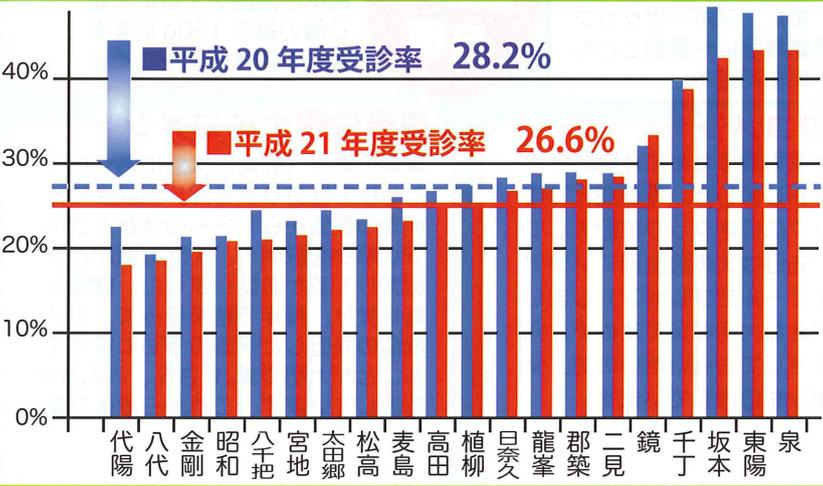
## はじめて受けた人の方が異常を指摘される割合が高い！



左のグラフは、2年続けて特定健診を受けた方と、平成21年度に初めて健診を受診した方を比較したものです。はじめて受診された方のほうがメタボや要医療と判定される割合が高くなっています。

つまり、健診を受けて初めて異常に気づいた方たちです。この中には、健診後に即入院となった方もいます。医師から「健診を受けて命拾いしたね」と言われたそうです。

## 特定健診受診率を地域ごとのグラフにしました



地域によって健診受診率がかなり違います。あなたがお住まいの地域はいががですか？



平成21年度はたくさんの地域で受診率が少し下がってしまいました。

まだ受けられまーす

**健診PR隊  
只今活動中**

健診受けてねえ～



『もう健診は受けたねえ～』とご近所で声を掛け合って、特定健診をお忘れなくお受け下さい！お申込みでない人もまだ受けられます。詳細は裏面をご覧ください。



八代市では、健診をお申し込みされていない方のお宅を一軒一軒家庭訪問させていただき、健診の目的や内容をご説明する、男女4名の「健診PR隊」を結成。7月から活動を開始しています。訪問時には健診の申し込みもお受けしています。

# 希望する健診を1日ですべて受診できる 複合健診の追加募集をします！

健診日程は、最新の日程を八代市ホームページで確認してください  
なお、詳しくは、八代市健康推進課にお電話でお問い合わせください

八代市健康推進課 成人健診係

電話 0965-32-7200

## 私、頑張ってますコーナー

やはり、健診は毎年  
受ける事が大切です。

市の健診を10数年ぶりに受診され、検査値が悪くなっていました。  
反省し生活改善にがんばって取り組まれている方の紹介をします。

- Fさん 男性 56歳 職業(自営業) メタボ基準該当  
お酒は毎日飲酒(ビール1本 350ml 1本・焼酎2合)  
ご飯は多め野菜が少なく肉類が中心。運動習慣はない。



## 検査結果

	41歳 → 56歳(今回)
体重(kg)	68.5 → 72.0
中性脂肪	88 → 396 (正常 150mg/dl)
肝機能γ-GTP	77 → 908 (正常 50U/l)
空腹時血糖	101 → 149 (正常 99mg/dl)

\*今回超音波健診で脂肪肝の所見あり

## 現在の状況

健診を受けて自分の体の状態を認識する。栄養士と話し合い今までの生活を振り返り、今後の計画を立案。まず、病院を受診し肝臓と糖の精密検査。医師からもきつく指導を受けた。立案した計画を実践する事になった。好きなお酒を控え、休肝日を設け、腹八分を心がけている。また、スポーツクラブにも加入し週に3~4回運動も始めた。市の栄養や運動教室にも家族とともに参加し、家族の応援を得て生活改善への取り組みを現在実践中。

## 頑張る目標

### 3ヶ月で体重を3.6kg減らす

晩酌の焼酎を1合にする  
ご飯の量を150gにする  
週に1回休肝日をつくる

## 本人のコメント

今回の自分の健診結果をみて、やはり健診を毎年受けて数値を確認する事が大切だと実感しています。健診結果相談会で説明を受け、今までの生活を反省する事ができました。食事の量を減らし、はじめは空腹を我慢していたが、今はその量に慣れました。お酒の量は減らしたがお酒の誘惑にはなかなか勝てず休肝日の目標が守れない事があります。娘と孫達も心配して応援してくれるのでこれからも頑張ります。

## 家族のコメント

姉妹で体重管理のために体脂肪計をプレゼントしました。毎日交代で体重チェックに行きグラフに記入しています。先日は父の誕生日でノンアルコールビールをプレゼントしました。大好きな大切な父ですので、元気で長生きしてもらいたいのので、父の取り組みを応援しています。

## 担当栄養士のコメント

健診の結果(数値)は急に悪くなったわけではありません。相談会では、検査の数値からFさんの体がどういふ状態かを説明し、生活習慣がどう影響してるかお話ししました。健診は毎年受け、経年で結果をみて、生活習慣の見直しと病気の予防に役立てることが大切です。Fさん、みんなが応援しています、これから頑張りますよ！

## \*ワンポイントレッスン\* ~明日の健康のために~

どこでもできるふくらはぎの筋力トレーニングです。転倒予防にもなります。足の幅を一足分開きつま先を正面に向けます。ふらつかないように壁などに軽く手を置きます。両足の指全体に力を入れ2カウントであげて2カウントで下げます。

壁に  
手を置く



10回×1セット~  
始めましょう!

声を出して  
かかとを  
上げる  
敵えながら  
やりましょう