

年に1回の行事にしよう!



2016年12月1日号
発行
八代市健康推進課
TEL 32-7200

ワンコイン 特定健診スタート!

40歳～74歳の八代市国民健康保険加入者の
特定健診が**500円**に!

さらに健診項目に**心電図・眼底・貧血検査**が追加
され内容が充実しました!

年1回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。

* 特定健診を受けるには、必ず「受診券」と「健康保険証」
が必要です。「受診券」をお持ちでない方は、保健センター
へお電話ください。後日、受診券を送付します。



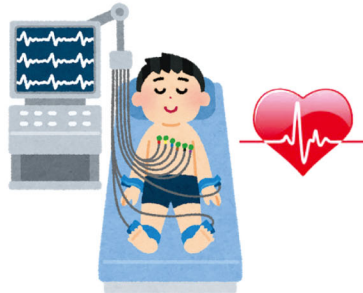
平成28年度より特定健診項目に、 心電図・眼底・貧血検査を追加しました！

★心電図検査でわかること！！

心臓の筋肉が活動（収縮・拡張）する時に生じる微弱な電気を波形にしたもので、
心臓の働きや病気がわかります。

*不整脈
心房細動等の不整脈は心房に血栓ができやすく、脳梗塞を起こす可能性が高まります。

*心筋の異常
(心筋梗塞・狭心症・心肥大)



*動脈硬化
(冠状動脈の血液の流れの状態)

*カリウム等の電解質の異常
*心膜の炎症の有無

★眼底検査でわかること！！

瞳孔の奥の眼底（網膜、硝子体等）を写真に撮影したり、レンズを通して観察することで、目の病気だけでなく**脳や全身の病気**が分かります。

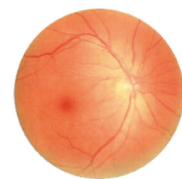
*糖尿病性網膜症（糖尿病の合併症）
*網膜剥離

*緑内障（正常眼圧緑内障）

*眼底出血
(高血圧・糖尿病等が原因で起こる)



*動脈硬化の程度
(高血圧・糖尿病に伴う血管の変化)



血管の状態を直接観察できる唯一の場所です。

◀ 眼底の写真

★貧血検査でわかること！！

貧血は、血液中の赤血球数、ヘモグロビン量、ヘマトクリットの3つの検査値で診断されます。とくにヘモグロビンの数値が重要です。

赤血球が少ないと、全身に行き渡る酸素の量が少なくなります。逆に多いと血液の流れが悪くなります。

消化器の病気からの持続的な出血等大きな病気がみつかることもあります。



*鉄欠乏性貧血
赤血球を作る材料の“たんぱく質”“鉄”“ビタミン類”“葉酸”等の栄養素の不足でおこります。

★ このような身体の変化は、生活習慣が大きく影響しています！！
まず健診を受けてみましょう ★

特定健診の結果から八代市民の “健康課題”が見えてきました！！

特定健診問診の結果から、八代市は、高血圧の方の次に高血糖と高血圧を併せ持つ方が多いのが特徴です！

自覚症状がない場合が多く、気付かないまま進行することが怖いですね。



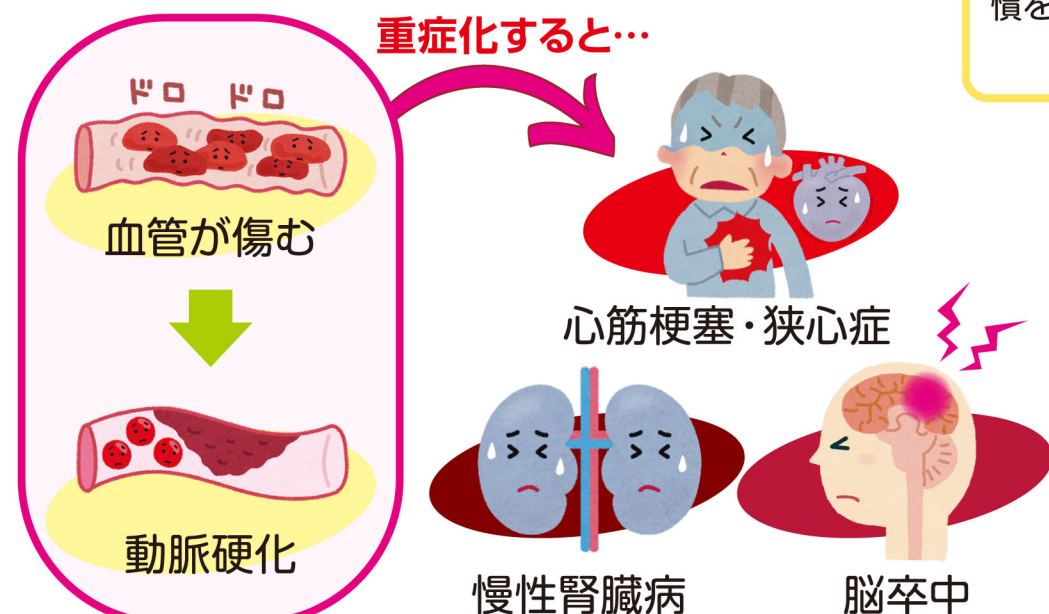
★ 特定健診問診の結果より (%)

有所見の割合 H27年度 8,647人 (%)		
	八代市	同人口規模の都市
血 糖	0.6	0.6
血 圧	7.9	7.3
脂 質	2.2	2.6
血糖+血圧	3.4	2.6
血糖+脂質	0.8	0.9
血圧+脂質	7.0	8.3



問診項目	八代市	同規模の都市
20歳から体重が10kg以上増加	40.9	31.6
30分以上の運動習慣なし	63.0	57.0
60分以上の運動習慣なし	45.8	45.6
食事速度速い	27.7	24.8
週3回以上朝食を抜く	9.0	7.4
週3回以上夕食後間食あり	13.4	11.1
毎日飲酒	21.8	24.6
時々飲酒	24.2	21.1
飲酒量(1合未満)	69.4	67.3
飲酒量(3合以上)	4.4	2.1

このまま放置すると…
高血圧! 高血糖! 脂質異常!
血管が傷み、動脈硬化が進行します!



食事や運動などの生活習慣を見直すことで健診結果の改善に繋がります。

まずは、健診を受けて自分の体の状態を知り、生活習慣を見直してみましょう。



特定健診に心電図や眼底検査が追加されたことでさらに、動脈硬化を予防・早期発見できるようになりました!