

特定健診から見る「桑折町の健康状況」 第10回

健診は「受けた後」が大切です

健診を「受けただけ」で終わっていませんか？  
 「昨年より悪化した」「異常値に近い項目があった」など、気になる兆候がないか確認してみましょう。  
 今の健康状態を把握して、生活習慣を維持・改善することが大切です。

過半数以上が健診を受けています

40〜74歳までの国民健康保険加入者が対象となる「特定健康診査」令和元年度の町内の受診率は、57.3%と、町民の過半数以上が健診を受けました。この数字は、前年度と比べて5.4%増加し、県の43.3%と比較しても高い状況です。

また、生活習慣病の発症リスクが高く、生活習慣改善の必要がある人には、保健師や管理栄養士などの専門職が保健指導を行っています。桑折町は、令和元年度の結果、メタボリックシンドローム症候群（以下、メタボ）該当者232人、メタボ予備群117人が指導の対象となり、そのうち70.6%の人に関わり、指導ができました。この指導率は、県

内1位の実績です。皆さん一人一人の生活習慣が異なることから、保健師や管理栄養士などが改善策を一緒に考え、サポートしています。

メタボ該当者・予備群の状況は

検査項目のうち、まずは、改善傾向が見られた、メタボ該当者・予備群の割合について紹介します。

メタボとは、内臓脂肪型肥満（BMI・12.5以上、腹囲・男性85㎝以上、女性90㎝以上）かつ、「血糖・脂質」の数値が平均より2つ以上高いとメタボ該当者、1つ高い

場合は予備群となります。

桑折町は、全国平均と比べて、メタボ該当者の割合が高い傾向にありましたが、該当者・予備群ともに年々減少してきました。町が実施する食育教室や食生活改善推進員による「減ら塩運動」、特定保健指導による各個人の生活習慣改善などに取り組み人も増えています。各家庭で一人一人が「毎日飲んでいた炭酸飲料をお茶に変えた」「夕食後の間食をやめた」などと食生活を改善し、日々積み重ねてきた結果が数字に表れたものと考えられます。

point 日々の積み重ねでメタボ割合が減少傾向に

気を付けるべきことは

次に、今後気を付けるべき項目についてお知らせします。キーワードは「血糖値」と「運動習慣」です。

今回の健診では、特に血糖値と運動習慣の結果に改善の余地が見られました。血糖値が高い状況が続くと、「神経障害」「腎症」「網膜症」な

どの合併症を発症します。神経障害は、放置すると、指先や足先のしびれから手足の壊死に至るケースもあります。また、神経障害の中には、便秘や下痢も含まれます。症状的に軽く見られがちですが、神経障害の合併症を発症している可能性があるのに注意が必要です。また、コロナ禍によって「おうち

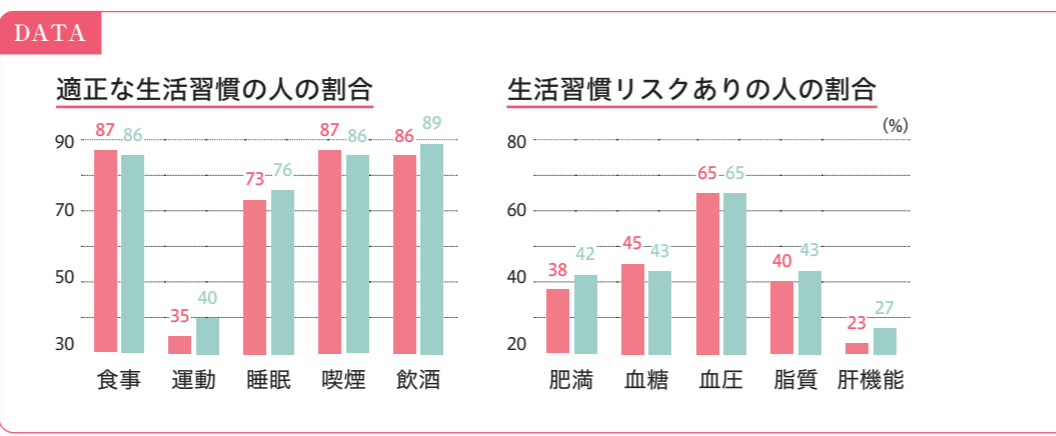
point 「血糖値」「運動習慣」が健康改善のキーワード

時間」が増えたためか、運動習慣の低さも目立ちました。屋外で運動しづらい状況ですが、まずは「今より1日あたり10分間長く体を動かすこ

と」を目標に、室内で筋肉トレーニングをしたり、自宅付近でウォーキングをしたりして、無理のない範囲で体を動かす習慣をつけましょう。



続けることを目標に、少しずつ体を動かすことを始めてみましょう



健診結果を振り返りましょう

健診で体の状態が分かった今こそ、生活習慣の見直し時です。「健診で気になる箇所があったけれど、元気だからまあいいか」「どうせ毎年同じ項目で引っかかっているか



要検査の項目があった人は、早めに医療機関へ

ら」などと思っていないですか。自覚症状がないまま、気付いた時には手遅れになってしまうのが、生活習慣病の怖いところ。健診結果をよく確認し、早期治療につなげましょう。

特に「▲要医療」の表記があった人は、必ず医療機関を受診してください。血圧・脂質・血糖の数値が高いまま放置すると、血管が弾力を失って硬くなる「動脈硬化」が進行していきまます。すると、血管が詰まりやすくなり、心筋梗塞などの命に関わる病気を引き起こす原因に。早期に治療を受けることで、大きな病気につながる前に食い止めることができます。また、食生活や運動などの生活習慣を見直すことで、数値が改善する可能性も。不明な点があれば、専門職にご相談ください。

健康福祉課 健康増進係  
 ☎ 582-1133

