

# 剣淵町健康センター

保健師からの

No.23



## ◎集団健診の受診率について

今年度、4月～11月まで集団健診を実施し、655人(60.4%)の方が特定健診を受診しました。

昨年度の道内の特定健診受診率は剣淵町が第4位となっています。皆さんの健康への意識の高さから毎年多くの方に健診を受けていただいています。今後も年に1回、健康状態確認のために健診を受けましょう。

## ◎集団健診の受診結果について

今年度の集団健診の健診結果についてお知らせいたします。

〈表1〉は、男女別の有所見者の割合です。男性では「腹囲」、女性では「LDLコレステロール」の有所見者の割合が多い結果となりました。

〈表2〉は年齢別の有所見者の割合です。年齢とともに、有所見の割合が増えているのがわかります。若い頃からの健康づくりとして

〈表1〉 集団健診受診者の有所見割合(男女別) (%)

	男性	女性
腹囲(男性85cm以上または女性90cm以上)	48.9	26.1
血圧(130/85以上)	45.5	42.4
中性脂肪(150以上)	27.6	15.2
LDLコレステロール(120以上)	43.7	57.6
血糖(100以上)	23.1	12.4
HbA1c(5.2以上)	36.9	30.5

〈表2〉 集団健診受診者の有所見割合(年齢別) (%)

	40歳代	50歳代	60歳代	70歳代
腹囲(男性85cm以上または女性90cm以上)	26.6	34.5	37.3	43.4
血圧(130/85以上)	21.9	36.1	50.4	51.2
中性脂肪(150以上)	23.1	26.7	20.4	16.3
LDLコレステロール(120以上)	49.9	50.5	55	45.2
血糖(100以上)	7.2	13.9	20.8	20.5
HbA1c(5.2以上)	15.7	30.3	35.0	43.4

剣淵町では、集団健診を20歳から対象としています。健診を受ける機会のない方は、ぜひ受診するようにならしましょう。

今回は、特定健診の項目の1つである「腹囲」について説明します。

▼腹囲が基準値を超えるとどうしていけないの？

内臓脂肪面積100cm<sup>2</sup>にほぼ相当する腹囲が男性85cm、女性90cmといわれています。内臓脂肪は、小腸の周りについている脂肪のことです。

腹囲が基準値を超えていると、内臓脂肪が多いという目安になります。

### ▼内臓脂肪の働き

内臓脂肪には、体のさまざまな機能を調整する「生理活性物質」を分泌する働きがあります。この生理活性物質が増えることで高血圧や高血糖などを引き起こし、中性脂肪が分解される量も増え、血液中に放出されます。

内臓脂肪をそのままにすると、動脈硬化を進行させ、脳血管障害や心筋梗塞など、生命に関わる病気を引き起こすのです。

当町で、特に男性の血圧の有所

見者が多い背景には、内臓脂肪型肥満が関係しているのかもしれない。

▼内臓脂肪を減らすためには、どうすればいいの？

まずは、自分自身の生活習慣を見直すことが重要です。体重ばかりを目標にしていると体重が減らない場合にストレスがたまりがちです。

そこで、食事や運動などの生活習慣から改善すべき点を見つけ、その改善に取り組むことを毎日の目標にしていきましょう。すべてを改善しようとするのではなく、その中から無理なくできそうなものを選んで実行していくことが大切です。

### お知らせ

40歳～74歳の国民健康保険被保険者の方へ  
○人間ドック等を受けた方へ○

\*今年度人間ドックや職場健診を受けた方、受ける予定の方はお手数ですが、健診結果をふれあい健康センター、または役場住民課窓口までお持ちくださいますようお願い致します。

ふれあい健康センター 保健師