

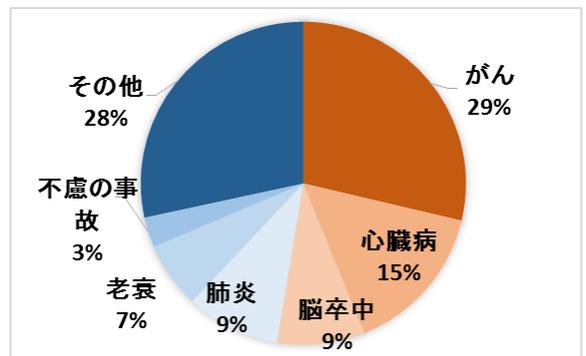


◆特定健診を受けましょう

日本は世界有数の長寿国となりましたが、「人生80年」の最後の10年前後、寝たきりになる人も少なくありません。いつまでもハツラツと元気に生きるには、何に気をつけたらよいでしょうか？

私たちが無意識におこなっている「不適切な食生活」「運動不足」「喫煙」などの不適切な生活習慣は、知らず知らずのうちに身体に悪影響を与えます。不適切な生活習慣が原因で起こる病気を「生活習慣病」といい、日本人の死亡原因の上位を占めています(図1)。死因の半数以上が、がん、心臓病、脳卒中で、これらはすべて生活習慣病です。このうち心臓病と脳卒中の発症にはメタボが深く関連しています。

図1 日本人の死因 (H27 人口動態統計)



特定健診は、40歳以上75歳未満の方が対象で、メタボリックシンドロームを調べることを主な目的としています。肥満、高血糖、高血圧、脂質異常のうち、この危険因子を2つ持つ人は、持たない人に比べて心臓病の発症リスクが10倍、3〜4つ持つ人は36倍になると言われています。

ひとつひとつの異常は軽くても、重なることで一気に深刻な病気を引き起こしてしまうこともあります。症状が出てからでは手遅れなこともあります。自覚症状がないうちに健診を受け、生活習慣病という恐怖の芽を小さいうちに摘んでおきましょう。

◆剣淵町の健診結果

剣淵町の特定健診での有所見の割合です(図2)。北海道全体と比較すると、肥満の割合が多いことがわかります。肥満と脂質異常は経年的に多い状況が続いています。最近では高血圧も増えてきています。早期に発見し、心臓病、脳卒中、腎不全などに進行してしまいう前に改善することが重要です。

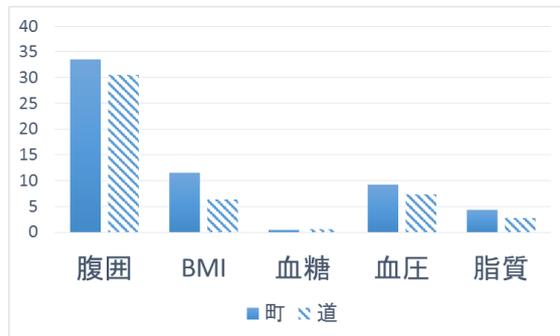


図2 健診項目別有所見率 (H28 特定健診)

◆29年度の健診体制について

昨年6月のふれあい健診を受診した方に、健診の体制についてアンケートを実施しました。混雑を避けるために予約制の導入についてご意見を伺ったものでした。

回答は

予約制がよい・・・21%
今のままでよい・・・79%

ふれあい健診は現在の予約なしで受診できる体制の希望が多かったため、現行どおり実施する予定です。

予約制を希望される方は、総合健診(特定健診とがん検診が同時)に受けられる健診)が時間ごとの予約制となっております。ぜひご利用ください。

また、今まで集団健診終了後の12月以降におこなっていた町立診療所での個別健診を、年間おとして受診することができるようになります。開始時期は6月頃を予定しています。詳しくは特定健診受診券の送付とともにお知らせしますので、お待ちください。若い対象の一般健診、75歳以上の方対象の長生き健診については、例年どおりです。

*平成29年度の特定健診、がん健診の日程は3月末の戸別配布文書をご参照下さい。日程が近くなりましたら改めて町内回覧等でお知らせします。