

特集

自分の体のこと、知っていますか？

— 特定健診の『ススメ』 —

● 問合せ先 健康づくり課健康推進係 (☎223916)

あなたは、『特定健診(特定健康診査)』を受けたことがありますか。

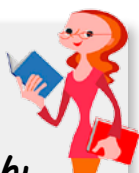
特定健診とは、メタボリックシンドローム(内臓脂肪症候群)に着目した健康診査のことです。市の調査(平成25年度)によると、メタボリックシンドロームに該当する市民(予備群を含む)の割合は、およそ5人に1人となっています。

メタボリックシンドロームは、内臓肥満と高血圧や高血糖、脂質代謝異常が組み合わさって、脳卒中や心臓病などの動脈硬化性の病気を招きやすい状態です。しかし、これらの症状や病気は、日ごろの食生活を改善したり、運動不足を解消したりするなど、これまでの生活習慣を見直すことで予防し、または軽症のまま維持することができます。

今回の特集は、地域で健康づくり活動に取り組んでいる前田ひとみさんが、特定健診にかかわる人々への取材を通じて知ったことや感じたことをリポートします。特定健診はなぜ受けるべきなのか、その意義と必要性について、皆さんも一緒に考えてみましょう。

私が取材を担当しました！

市民リポーター 前田ひとみさん



▶自己紹介
市健康づくり普及推進員として、市の保健事業や、町の住民健診のお手伝いをしています。南波多町在住。



なかのしげあき
中野重行さん

自己管理のために継続して健診を受け、還暦を過ぎたころから体質改善に取り組む。二里町で飲食店を経営。67歳。

ある平日の午後、私は、市内の某所を訪ねました。インタビューの相手は、洋食レストランを経営するオーナーシェフの中野重行さん。第一印象は、がっしりとした体格で、いかにも健康的。以前は肥満体型だったとはとても思えません。一時は、腹囲が85センチ以上、体重は80キロくらいあったとか。早速、お話を聞きました。

「自己管理ですよ。商売を始めて41年になりますけど、病気が頼りなんです」。そうは言っても、若いころ

きっかけは自己管理

飲食業を仕事にしている人は、自分に厳しくないと体調も維持できないと思います。健診を受けるきっかけは何だったのか尋ねてみました。

改善者が語る 特定健診

特定健診をきっかけに生活習慣を改善した人がいる—改善者にとって特定健診とは一体何なのか、教えてくれた特定健診の魅力や、受診して自身が変わったことなどを紹介します。



↑「特定健診を受けない人は損ですよ」という中野さん。自身の体験談を話してくれました。

は飲み過ぎ、食べ過ぎの生活だったようで、「毎日12時間も働いて、くたくたになって家に帰ると酒を飲むわけですよ。疲れをアルコールで麻痺させてるだけ。当然、妻は『体に悪いよ』って言うわけです。毎日けんかが絶えませんでした」と、どこか懐かしそう。

そんな中野さんも、最近はお様と話しながら、こう感じるといいます。「皆さんに支えられて40年以上も商売を続けてきたけど、自己管理の面もあるかな、と。健診を受けているのも一因ですかね」。

意識することが大事

仕事をしていると忙しくて、健診に行くのは大変なことです。でも、中野さんはこう言い切ります。

「私の場合、仕事の段取りは何とかなりますよ。どんなに忙しくても、『年に1回ぐらいは健診を受けよう』っていう意識が大切なんです」。

そして、中野さんは続けます。「意識していられるのは、市の保健師さんの力も大きいですよ。今も1日にビール中瓶1本、焼酎2〜3杯ほど飲んでますが、保健師さんから電話が掛かってくると、今夜は酒を

控えようかな、ってなるんです」。そう聞いて、私が笑うと、小声で本音も打ち明けてくれました。「気が弱くて、何かあつたらオロオロするんです。病気が怖いから早くチェックしようと思ってね」。

特定健診の魅力

40歳以上の人を対象とした特定健診の制度が始まったのは8年前。その魅力を感じてみました。

「1000円ちょっとの安い値段で、自分の健康状態をきちんとチェックしてくれる。こんなにありがたいことはないですよ。以前は1回の健診で7〜8000円かかっていましたから」と中野さん。

そして、魅力はそれだけではないようです。診断結果が悪いと、つい目を背けてしまいうのも人間の心理。でも、中野さんは自分の体と向き合える範囲で努力されています。「あるとき結果が良くなって、特定保健指導の対象になっただけです。でも、指導を受けてからは、油ものは控えようとか、酒を少しづつ減らそうと思いましたね」。

私は、今回インタビューしてみても、まさに健康維持は『継続は力なり』だと感じました。健康を意識して奥様と二人三脚で仕事を続けてこられた中野さんは、すてきに年を取られていました。

結果的に安上がり

中野さんは、市の保健師さんからある話を聞いて、あらためて健康の大切さを感じたことがあるそうです。

「病気を早く発見したら治療費は安いけど、病状が悪くなって病院に行ったら何倍もお金がかかるって。例えば、糖尿病で腎臓が悪くなると人工透析すると、治療で1日4〜6時間、それも週に何回も通わないといけないって、費用も年間500万円くらいかかるんですよ。やっぱり健康管理って大事だなと思いました」。



特定健診受診率の現状

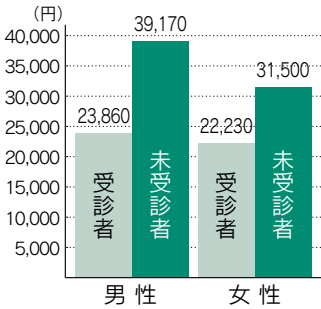
特定健診とはどのようなものか、また、市民の特定健診の受診率はどうなっているのかなどを知りたいと思い、市の保健事業を推進している健康づくり課を訪ねて、調べてみました。



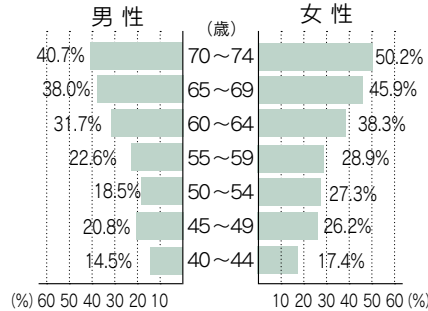
↑ 特定健診の受診率や生活習慣病の治療費を、市の保健師・伊藤博子さんが教えてくださいました。

特定健診（特定健康診査）とは、40〜74歳の人を対象に、内臓脂肪型肥満に着目して実施される健康診査（※1）です。生活習慣病を引き起こすメタボリックシンドローム（※2）を早期発見するためのもので、『メタボ健診』とも呼ばれます。市が実施する国民健康保険加入者の特定健診受診率は**35・9パーセント**。県平均（36・5パーセント）と比べても低い数字です。年代別に見ると、働き盛りの40〜59歳が低い傾向にあります（**グラフ1**）。また、受診者と未受診者の生活習慣病の治療費を比較すると、男女を平均して、未受診者が受診者の約1・5倍もかかっていました（**グラフ2**）。

【グラフ2】 特定健診受診の有無と年間治療費（平成25年度）



【グラフ1】 市特定健診の受診率（国民健康保険のみ、平成26年度）



（※1） 加入する医療保険の保険者が実施します。市では、国民健康保険の加入者以外を対象に、同じ内容の健康診査（30〜39歳の人は30代健康診査、75歳以上の人は後期高齢者健康診査）を実施しています。

（※2） 腹囲が男性 85センチメートル・女性 90センチメートル以上で、血圧が高いなどの条件に当てはまる人が該当します。

実際に特定健診を体験

特定健診には、集団健診（公民館・市民センター）と個別健診（医療機関）があります。どのような内容なのか、健康づくり普及推進員の井手みどりさんに、医療機関で体験してもらいました。



① 健診受付

↑ 問診票に記入します。あらかじめ記載しておけばスムーズです。



② 身長・体重測定

↑ 身長と体重のバランスが、メタボ判定に大きく影響します。



③ 血圧測定

↑ 集団健診では機器を使わず、看護師などが血圧計で測定します。



⑦ 診察

↑ 最後に医師の診察。集団健診では、診察のあとに保健指導が行われます。



⑥ 尿検査

↑ 尿を調べると、腎臓の機能やほうこうの状態がわかります。



⑤ 採血

↑ 前日は暴飲暴食を避け、当日は必ず朝食を抜いて受けてください。



④ 腹囲測定

↑ へそ回りを測定。内臓脂肪の目安がわかります。力は入れずに、息をはいた状態で。



ふるかわ こういちろう
古川 浩一郎 医師
伊万里・有田地区医師会常任理事

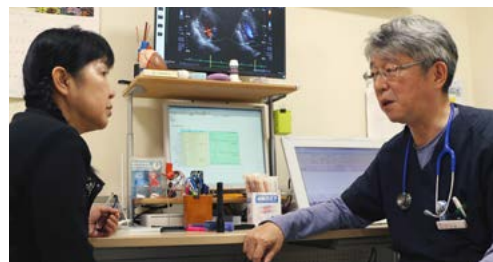
市が推進する保健事業を支援し、特定健診の受診率向上に向けた協力を行う。医療法人古川内科クリニック院長。

—— 特定健診は、どんな人を受けてもらいたいですか。
40～50歳代の男性を受けてもらいたいですね。女性は健康への関心が高いので受診されますが、男性は仕事を言い訳にして受診されません。40～50歳代のうちに生活習慣病を管理しておかないと、老後に苦労することになります。健康のために少しの時間と手間をかけてもらいたいですね。

—— 通院していても、特定健診は受けたほうがいいですか。
特定健診を受けることで、治療中の病気であっても、その重症度やコントロール状態がわかるので、余計な検査も不要になりますよ。また、隠れた病気の発見にもつながるので、患者さんにも勧めています。健診をうまく利用して、患者さんの健康維持につなげていきたいと思っています。

医師の健診のススメ

私たちの病気を治す手助けをしてくれる医師。でも、病気にならないように専門的な助言を行うのも、医師の仕事の1つです。健診の意義について聞きました。



↑ 特定健診の意義や受診状況について、古川医師がやさしく教えてくれました。

レポートを終えて

『生活習慣病』— 昔、成人病と呼ばれた病気は、読んで字のごとく生活習慣と深くかかわりがあるということで、20年ほど前からこう呼ばれるようになりました。



市民リポーター
前田ひとみ さん

今回、特定健診にかかわる人たちを取材

して感じたのは、生活習慣病は十分予防できるということです。特定健診をきっかけに生活習慣を改善した中野さんは、意識することを大切にされていました。どこか自信に満ちあふれた、笑顔のすてきな男性でした。

一方で、ふだん耳にすることがあります。それは、「私は病院にかかるとるけん、健診は必要なかよ」。でも、それは間違っています。いつもの診察では、その病気のことしかわかりません。でも、特定健診の受診票を持って行けば、ほかの病気のことまで調べてもらえるのです。

特定健診は、誰でも受ける権利があります。取材した古川先生が、受診率の低い40～50歳代の男性には、老後のためにもぜひ受けてほしいと言われていました。仕事で忙しいかもしれませんが、あなたを頼りにしている家族がいることを思い出してください。

「自分の体のことは、自分が一番わかるとる」— あなたは本当にわかっていますか。

年に1回の特定健診、ぜひ受診を

特定健診が始まって8年。市民の皆さんにも『メタボ』の言葉とともに、特定健診が少しずつ定着してきているのではないかと感じています。しかし、市全体の受診率は県内でも低い状態にとどまっています。

このようななかで、市では特定健診の受診率向上対策の一環として、国民健康保険の加入者（農業や自営業など）の受診料を平成28年度から無料化します。そのほかにも、各公民館において特定健診と同時に実施していたがん検診を別日程に変更して、受診時間の短縮と会場の混雑解消に努めながら、受診しやすい体制へと見直します。

また、特定健診は、診査結果に基づいて特定保健指導を無料で受けることができるのも大きな特徴です。この特定保健指導は、血液検査などの結果をもとに、医師や管理栄養士、保健師が生活習慣の改善方法などを説明するものです。詳しい内容を聞いたり、健康相談を受けたりすることで、『年1回の健診は受けないと損』、『健康管理に役立つ』と思ってもらえたらと考えています。

特定健診は『健康管理の第一歩』です。今後も多くの皆さんに受診してもらえよう、医師会や関係機関などと連携しながら、健診をよりよいものにしていきたいと思えます。



市健康づくり課

副課長 **樋口 奈美江**