

特集1

健診を受けて 健康寿命を伸ばそう

市は、皆さんが生涯を通じて心身ともに健やかな生活を送れるように『伊万里市いきいき健康づくりプラン21計画』及び伊万里市保健事業実施計画（以下、計画）を策定し、データの分析結果などを基に、さまざまな健康増進の取り組みを推進しています。

この計画は、人口の高齢化や生活習慣の変化が引き起こす疾病構造の変化などを踏まえて、11年振りに改定し、この4月から第3期計画が始まりました。

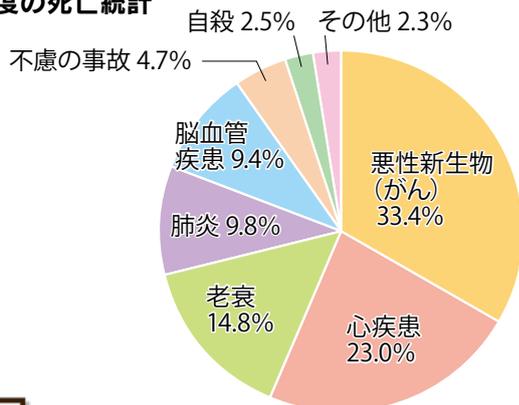
今回の特集では、この計画を基にして、市の健康課題とその分析結果などを紹介します。みなさんも健康について考えてみませんか。

各項目のポイント
を紹介します



● 問合せ 健康づくり課健康推進係 (☎ 22-3916)

【グラフ】 令和3年度の死亡統計



令和3年度の統計によると、伊万里市で死亡した人の死亡原因で最も割合が高いのは『悪性新生物(がん)』、続いて『心疾患』『老衰』で、これらの割合は、国や佐賀県も同じです。

統計から見る主な死亡原因



検診で助かる命～早期発見・早期治療～

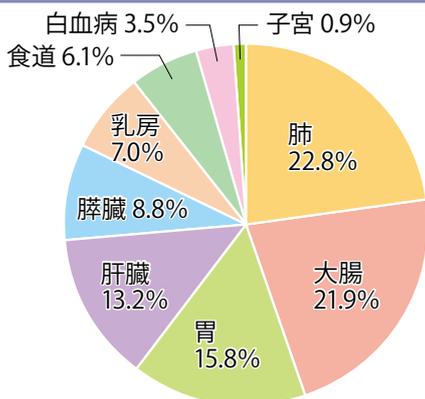
死亡原因の1位である『悪性新生物(がん)』は、早期発見や早期治療をすることで、死亡するリスクが下がります。

早期にがんを発見するためには、がん検診の受診が必要です。自覚症状などがある場合は、検診ではなく医療機関を受診してください。



死亡原因多いのは何がん？

死亡原因の1位である『悪性新生物(がん)』のうち、ここ数年、部門別で最も死亡数が多いのは『肺』です。



男女の部位別の死因

	男性	女性
1位	肺	1位 大腸
2位	胃	2位 肺
3位	大腸	3位 乳房



生活習慣を見直して、改善しましょう

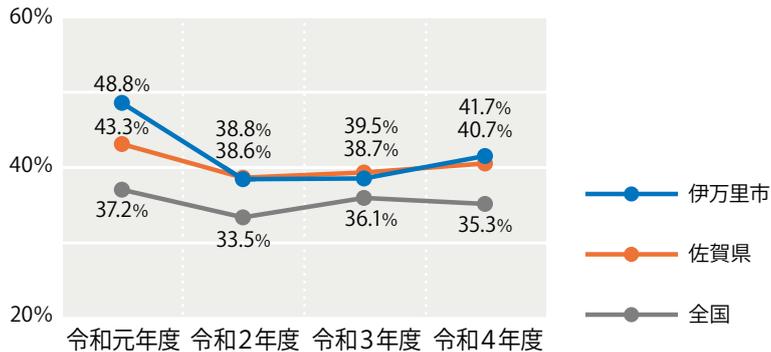
死亡原因の2位である『心疾患』の主な原因は、動脈硬化です。動脈硬化が進行する原因は多くありますが、主な危険因子として高血圧、脂質異常症、肥満、ストレス、喫煙、糖尿病などが挙げられます。

危険因子の原因は、ほとんどが生活習慣にあります。生活習慣を改善すれば、予防できる可能性が高くなります。

まずは健診を受け、その結果から生活習慣を見直し、改善に努めましょう。



【グラフ】 特定健診の受診率
(国民健康保険)



健診を受けましょう～自分や家族の健康を守る第一歩！～

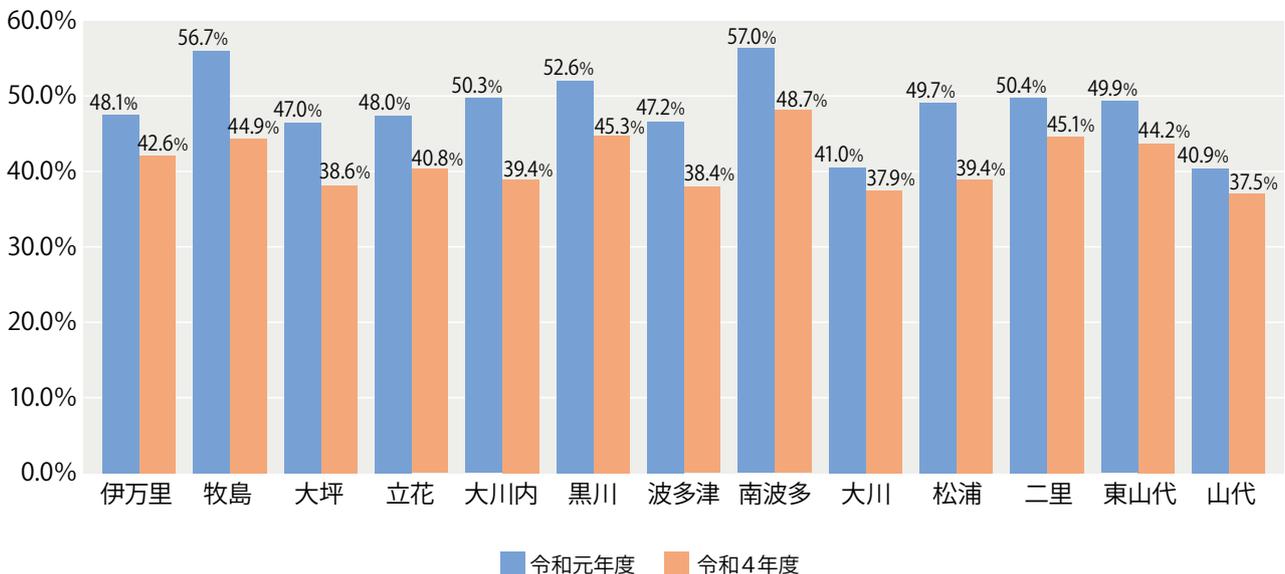


コロナ禍以前に比べると、受診率が低下しています。自分の健康状態を確認するために、年に1回は健診を受けましょう。

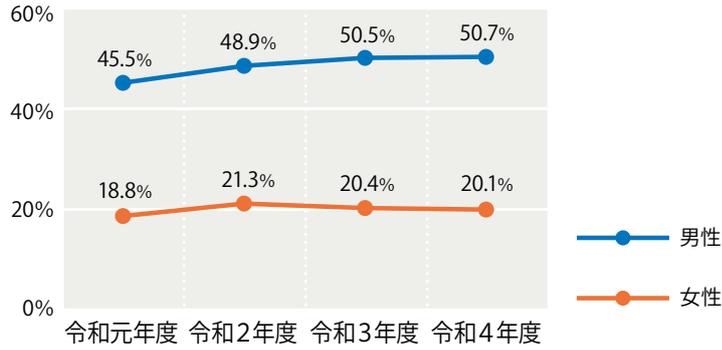
国民健康保険に加入している40～74歳の方は、**約8,000円かかる特定健診が無料**で受けることができ、また、病気を治療している人も受けることができますので、積極的に受診しましょう。

地区別
健診受診率

令和4年度の特定健診受診率を市内13地区別に見てみると、すべての地区でコロナ禍前と比べて低くなっていて、受診率が5割を超えている地区は、1つもない状況で、このことは憂慮すべき事態です。



【グラフ】メタボリックシンドロームの該当者と予備群（国民健康保険）



自分では気付かないうちに当てはまっていますか

お腹周りの内臓に脂肪が蓄積した内臓脂肪型肥満に加えて高血糖、高血圧、脂質異常のうちいずれか2つ以上を併せもった状態を『メタボリックシンドローム』といいます。腹囲（へその高さ）が男性85cm、女性は90cm以上あれば、メタボリックシンドロームの入り口に立っている状態です。

メタボリックシンドロームの最大の原因は、内臓に脂肪がつく内臓脂肪型肥満なので、まずは、食べ過ぎや運動不足などの生活習慣を改善して、内臓脂肪を減らすことが大切です。

市では、メタボリックシンドロームや予備群の人が増えています。メタボリックシンドロームをそのままにしておくと、高血圧症や脂質異常症、糖尿病につながり、さらには、脳卒中や心臓病、腎臓病を引き起こします。

メタボリックシンドロームと糖尿病

やっかい者の『悪玉サイトカイン』

メタボリックシンドロームから糖尿病になる人が多くいます。これは『悪玉サイトカイン』という物質が影響しています。メタボ基準の一つであるBMI（※1）の数値が25以上になると、脂肪細胞から『悪玉サイトカイン』が出やすくなります。

血液中の糖の量は5～7gに保たれていますが、食事をすると、食物（糖）が血液中に入ってくるため、膵臓で作られるインスリンというホルモンを使って糖の量を調整しますが、このインスリンの働きを悪玉サイトカインが邪魔します。膵臓は、糖を下げるためにインスリンを出し続けると疲れてしまい、機能が低下し、糖を下げきれなくなります。このことが糖尿病につながります。

HbA1c6.5%以上の人（※2）は糖尿病の疑いがあります。佐賀県は糖尿病の人の割合が全国ワースト1位となっていて、県内20市町のうちでは、伊万里市は12番目に高い割合になっています。

（※1）BMI（ビーエムアイ）は、ボディマス指数と呼ばれ、体重と身長から算出される肥満度を表す体格指数です。

（※2）HbA1c（ヘモグロビンエーワンシー）は、過去1～2か月間の血糖値の平均を反映する血液検査の一つです。血糖の高い状態が続くと、HbA1cの値が高くなります。

【グラフ】令和3年度 特定健診受診者のHbA1c6.5%以上の人の割合（国民健康保険）

	伊万里市	佐賀県	全国
Hba1c6.5%～7.9%の人	10.5%	11.1%	8.5%
Hba1c8%以上の人	1.8%	1.6%	1.3%



重症化を予防することが大切です

HbA1c6.5%以上で糖尿病が疑われます。HbA1c7%以上になると、合併症が見られるようになり、HbA1c8%以上になると、重症化する可能性が高くなります。

糖尿病は、心血管疾患のリスクを高め、放置すると神経障害や網膜症、腎症、認知症などの合併症を引き起こし、人工透析や失明に至るなど生活の質を著しく低下させるだけでなく、医療費が増加するなどして、生活に大きな負担をかけることになります。このような事態を招かないためにも、重症化を予防することが大切です。



【グラフ】 国民健康保険の一人当たりの医療費



国民健康保険でみると、市民一人当たりの医療費が増加しています。全国や佐賀県と比べても高い値になっています。また、**健診を受けていない人は、受けた人よりも医療費が5倍近く高くなっている**ことが分かっています。

一人当たりの医療費



ココがポイント!

まずは健診を受けることから始めましょう

健診を受けることで、生活習慣病のリスクをどのくらい持っているのか知ることができ、また、病気が早期に発見できることから、重症化を予防することや、医療費を抑えることにつながります。まずは、健診を受けることから始めましょう。



令和6年度の健診について紹介 ~まずはここから始めましょう~

◆ 集団健診の予約方法

- ▷ 電話での予約 ☎ 23-2110 (平日の午前8時45分~午後5時)
 - ▷ インターネットでの予約 (土日祝日含め、24時間受け付けています)
- 詳しくは、4月に配付する『健康診査のチラシ』で確認してください。



↑ ネット予約はこちらから

予約開始
4月30日(火)

■ 令和6年の健診(検診)内容

	健診(検診)名	健診を受けられる人の条件	料金		検査内容
			集団健診	医療機関	
健康診査	特定健康診査	40~74歳の国民健康保険加入者	無料		測定(身長・体重・腹囲)・血液検査・尿検査・診察・血圧測定
	30歳代健康診査	30~39歳	無料		
	後期高齢者健康診査	75歳以上、65~74歳の後期高齢者医療制度の人	無料		
	健康増進健康診査	生活保護受給者	無料		
がん検診など	骨粗しょう症検診	40・45・50・55・60・65・70歳の女性	500円	—	腕のエックス線検査
	歯周疾患検査	20・30・40・50・60・70歳	無料	—	歯周疾患検査
	肝炎ウイルス検査	30~74歳で検査を受けたことがない人	無料	—	血液検査
	胃がん検診(バリウム検査)	40~74歳(2年に1回の検査)	500円	—	胃部エックス線検査
	胃がん検診(内視鏡検診)	50・52・54・56・58・60・62・64・66・68歳	—	4,000円	胃内視鏡検査
	肺がん・結核検診	40歳以上 ※65歳以上は結核検診も兼ねます。	500円	1,000円	胸部エックス線検査
	大腸がん検診	40歳以上	500円		便潜血反応検査
	子宮頸がん検診	20歳以上の女性	500円	1,000円	子宮頸部細胞診・内診
	HPV(ヒトパピローマウイルス)検査	30~44歳の女性	無料		ヒトパピローマウイルス検査
	乳がん検診	40歳以上の女性(2年に1回の検査)	500円	1,000円	乳房エックス線検査(マンモグラフィ)
	前立腺がん検診	50歳以上の男性(2年に1回の検査)	1,980円		血液検査(PSA検査)

*表内の年齢は、すべて令和7年3月31日現在です。料金の欄の『—』は、検査を実施していないことを表しています。