

# 特集 40歳以上のみなさん

## 特定健診で健康チェック!

対象者には、4月初旬に受診券を送付しています。

【対象】昭和19年4月1日～昭和54年3月31日生まれの国民健康保険加入者



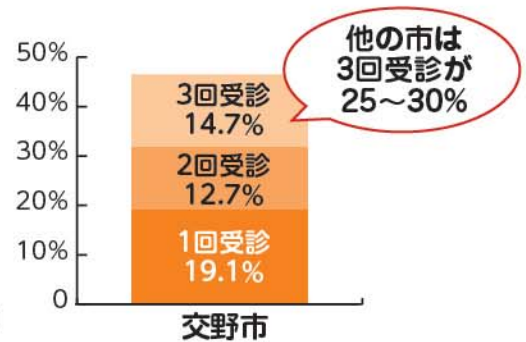
交野市の、28年度国民健康保険特定健診受診率は31.9%でした。北河内7市(枚方・寝屋川・守口・門真・大東・四條畷・交野)の中で、4番目です。男女ともに40～50歳代が低く、特に40歳代男性の受診率は16.2%でした。

### 交野市の国民健康保険特定健診受診率の現状

性・年齢別の特定健診受診率 (29年3月20日現在)



3年累積 特定健診受診率 (26～28年度)



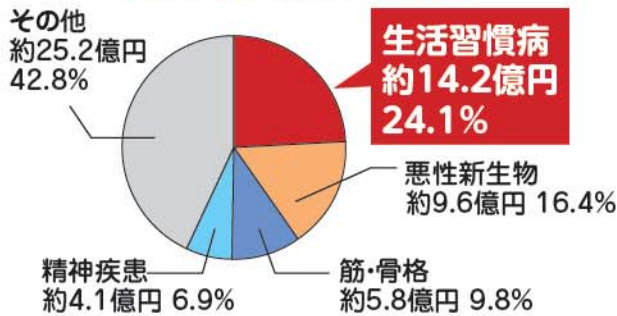
### 交野市の医療費の現状

総医療費は約58.9億円、そのうち生活習慣病の医療費は全体の24.1% (約14億円) です。

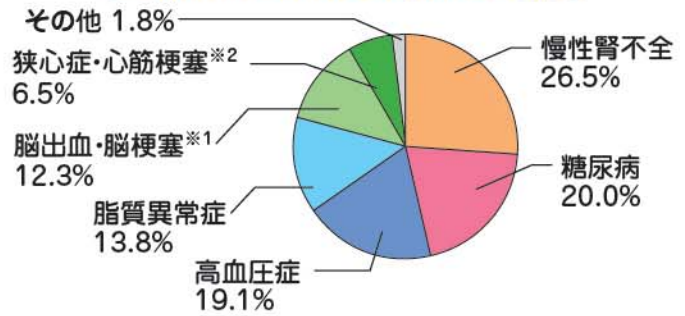
生活習慣病は放置するほど重症化し、治療にかかる医療費は高くなります。つまり入院や通院が長くなり家計を圧迫していきます。

総医療費割合の内訳 (28年度) ※グラフの数値は四捨五入しているため、割合の合計が全体と一致しない場合があります。

総医療費 約58.9億円



生活習慣が起因する疾患の内訳



※1 脳血管疾患に含まれる疾病 ※2 虚血性心疾患に含まれる疾病

### インタビュー

#### 市民健診受診者に聞きました!

Q 健診を受診した感想を教えてください。



あいみ やすひろ  
相見 泰廣さん

A 7年前から受診していますが、今回は血圧が危険範囲で驚きました。数値が急に上昇しているので、健診を受けてよかったです。今回の結果を踏まえて、病院に行くことにします。



みやもと よしあき  
宮本 芳昭さん

A 年相応にお腹周りが膨らんできました。危険数値に入っている項目がいくつかあるので、生活を改めたいです。市の受診率向上のために受診しました。忙しいから受診しないということではなく、自分や家族のために受診すべきだと思います。

# 健診は受けた後が大切です

## 健診後にしてほしいこと

病気の有無は、詳しい検査をしないとはっきりとは分かりません。せっかく受けた健診を無駄にしないように、要精検・要医療となっている人は、早めに受診して精密検査を受け、早期発見・治療につなげましょう。

結果をみて  
そのまま放置  
していませんか？

## 保健師、管理栄養士が **あなたの健康をサポート!**



### サポート1 健診結果説明会(年間93回開催)

健診受診者を対象に開催。説明会に参加できなくても、保健師や管理栄養士が個別に対応します。(特定保健指導対象者のみ)

### サポート2 保健指導(年41回)

健診当日、血圧測定をし、受診勧奨値以上の人を対象に保健指導を行っています。

### サポート3 特定保健指導

特定健診の結果、腹囲や血圧、コレステロール、血糖などで複数の項目が高い人を対象に実施。保健師や管理栄養士が生活習慣の問題点を一緒に考え、目標を立て改善に向け支援していきます。



### サポート4 健康教室 知って得する健幸術

健診結果で、血圧・血糖・脂質が高い値の人を対象に実施。管理栄養士がフードモデルを使用した食事の講話などを行います。



### サポート5 重症化予防のための教室

#### ① 高血圧・糖尿病予防教室(4回コース)

健診結果から最高血圧130mmHg以上、または最低血圧85mmHg以上、空腹時血糖100mg/dl以上またはHbA1c5.6%以上の人を対象に保健師、管理栄養士、健康運動士による講話と実技を実施。教室終了後に血液検査を行い、教室参加前後の健康状態を比較します。

#### ② 糖尿病性腎症重症化予防教室(7回支援)

人工透析になる可能性がある人を健診結果から抽出し、重症化しないように半年間、主治医の指示で保健師、管理栄養士、健康運動士が指導を行います。

## 平成28年度に実施した重症化予防のための教室の参加結果

#### ① 高血圧・糖尿病予防教室(参加者137人)

血圧値：参加者の80%が改善  
血糖値：参加者の43%が改善  
BMI：25以上の人は93%が減少  
体重：75%の人が減少

■ 教室に参加したことで健診が大切であることを学べました。来年の健診が楽しみです。

■ 同じ悩みを持った人と話ができて、目標に向かって努力していることを評価してもらえました。教室参加後の血液検査では成果が出たので、また参加したいです。

#### ② 糖尿病性腎症重症化予防教室(参加者5人)

HbA1c・空腹時血糖・血清クレアチニン・eGFR・体重において、参加者の80%が改善。参加者のうち、現時点で人工透析に移行している人はいません。

■ 個人面談ではいろいろと話ができてよかったです。挫折しそうになったとき、保健師さんや栄養士さんから支援の電話がかかってきたので、頑張れました。体重も5か月で3kg減量できるなど、結果が出て満足しています。



### 参加者の声

医療保健課ではサポート体制を充実させ、国民健康保険加入者の健康を保持・増進していきます。

## 生活習慣病はじわじわ進みます

## 病気の進行を STOPしましょう

ウエストが増える  
小さな異常が生じる

STOP

小さな異常が続く  
※血圧・血糖値の上昇・血中の  
脂質の異常など

STOP

動脈硬化が進む

STOP

深刻な病気を発症

STOP

寝たきり死亡

#### ① 健診を受ければ早く変化に気づける

生活習慣病は自覚症状が出にくく、症状が出た時には手遅れだったというケースも少なくありません。健診が重要なのは、自覚症状がない段階で異常を知れるからです。

#### ③ 健診を受ければ病気を防げる

健診結果をもとに生活習慣を改善すれば、「高血圧」「糖尿病」「脂質異常」「脳出血・脳梗塞」「狭心症・心筋梗塞」などが防げます。

#### ② 健診を受ければ異常が進む前に改善できる

ちょっとした異常が重なることで、深刻な病気を引き起こすこともあります。

#### ④ 元気でいれば医療費の節約に!

生活習慣病の前兆に気づかず、重い病気を発症してしまうと、医療費が家計を圧迫するだけでなく、収入が落ち込む恐れがあります。

