

# ～体の変化を見逃さない～ 健診は未来への健康投資



健康増進課 健康支援係  
うちやま ほなみ  
内山 豊夏美 副主任保健師

8 月から町の健（検）診が始まります。自分の血液や血管の状態を知ることが、脳卒中や心筋梗塞、糖尿病などの予防につながります。健（検）診は毎年受け、受診結果を活かして、よい食生活や運動、適正飲酒、禁煙に町ぐるみで取り組み、生活習慣病を予防していきましょう！

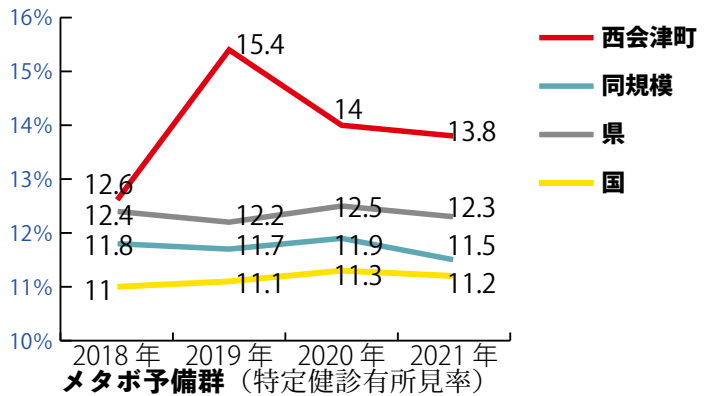
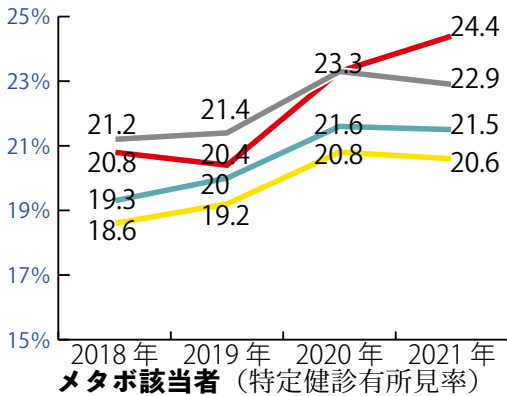
## ✓ 生活習慣改善で「脱メタボ」

メタボリックシンドロームは、危険因子の重なりにより動脈硬化を急速に進行させ、放っておくと脳卒中や心筋梗塞などを招く危険な状態です。

町では40～74歳の健診受診結果から「メタボ該当者」「メタボ予備群」の判定者数が国や県、同規模町村に比べて高い傾向が続いており、「ヘルシープロジェクト」という保健事業でリスクに応じた支援を行っています。令和3年度はその実施率が全国の同規模町村の中で10位以内の顕著な成績となり、健康意識の高さが評価されました。

**【メタボの診断基準】** 以下の2項目以上

<b>必須項目</b>	<input type="checkbox"/> 高血圧
<b>【腹囲】</b>	<input type="checkbox"/> 高血糖
○男性 85cm 以上	<input type="checkbox"/> 脂質異常
○女性 90cm 以上	



※ KDB「健診・医療・介護データからみる地域の健康課題」参照

## ✓ 健診でチェック あなたの血管力

生まれたときには、しなやかな血管も年月を経ると老化し、硬くなります。動脈硬化（血管の老化）は自覚症状がほとんどないため、突然血管が詰まったり、破裂したりすることがあります。

健診では、肥満度・血圧・血液・尿の検査などから動脈硬化の進みややすさを把握することができます。

## ✓ 健診結果の説明会を実施しています

町では説明会を実施し、専門の職員が皆さんの健診結果について分かりやすく説明します。

健診結果が判定基準を超えていたら、すぐに対処が必要です。また、過去数年間のデータと見比べて、数値が悪くなっていないかも確認します。運動、食生活の改善、適正飲酒、禁煙、治療などを始めるチャンスを専門の職員と一緒に考えることができる機会ですので、ぜひ利用してください。

日頃から、野菜たっぷりの食事をとり、高齢者水泳教室へ参加するなど、からだの健康づくりを実践しています。また、知人・友人からもらった絵画や書道、刺繍などの作品が飾られた自宅で、ストレスをためないようにマイペースな生活を送っています。こころの健康とのつながりが、いるようです。

食生活改善推進員、健康運動推進員、奥川元気クラブの支援員として活動している真ヶ沢の宮川芳子さんは、研修会への参加や健康に関する新聞記事を切り抜くなど勉強熱心です。



みやかわ よしこ  
宮川 芳子さん（真ヶ沢）

今月のさすけねえ輪っ 実践者