


# あなたは、健康だと 言い切れますか？

病気の発見だけでなく、病気を未然に防ぐためのボディチェックでもあるのが健康診査なのです。  
今、本当に健康なのかどうか、きちんと調べるのが検診・健診なのです。


## 集団健（検）診の申し込み方法

### 3 健診を受ける



最近おなか出てきたなあ...  
予約した日に、医療機関または、集団健診会場で健診を受けます。保険証と問診表を忘れずに！

### 1 予約する



3月末から4月初旬に全世帯に届く、「平成24年度健診のしおり」を見て、予約の電話をします。

### 4 結果を受け取る



健診結果  
気を付けようかな...  
控えようかな...

### 2 問診表に記入する



後日、問診表が届きますので、記入します。  
個別健診は、各医療機関に問い合わせてください。

## 特定健診から特定保健指導の流れ

### ★ステップ1 健診の検査結果

**腹囲**  
男性**85cm**以上  
女性**90cm**以上  
BMI※**25**以上  
※体重(kg)÷身長(m)÷身長(m)で算出される体重(体格)指標

■高血糖  
■脂質異常  
■高血圧  
■喫煙  
(過去1カ月)

危険性大  
危険性中  
危険性小

### ★ステップ2 情報提供

今のところはメタボリックシンドロームではありませんが、油断は禁物です！生活習慣の改善に役立つ情報などを健診結果とともに情報提供します。

### ★ステップ3 特定保健指導

#### ■生活ちょっとみなおし隊 (動機付け支援)

2回の個別面談と電話支援で半年間で改善に向け支援します。  
参加費 500円(教材費含む)

#### ■生活もっとみなおし隊 (積極的支援)

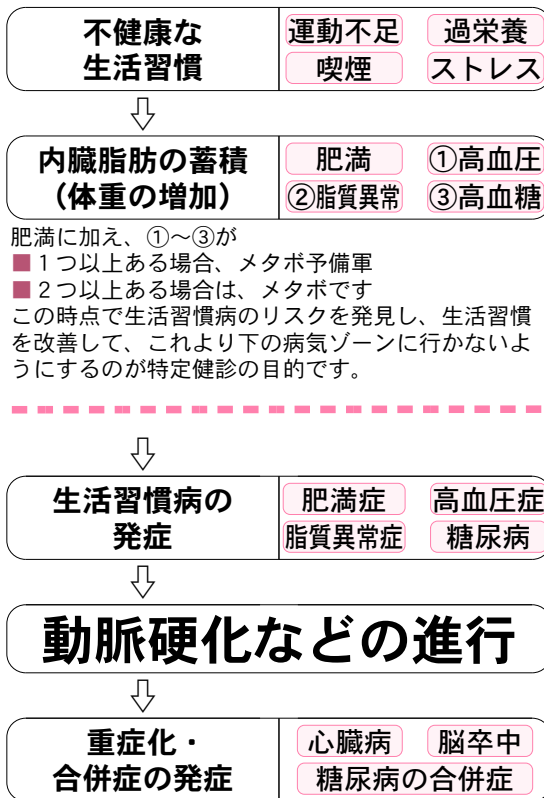
4回の個別面談と電話支援で半年間で改善に向け支援します  
参加費 2,000円(教材費含む)

#### ■特定保健指導

特定健診を受けたあとのケアが特定保健指導です。健診の結果、命に関わる病気になる危険性が高い順に、積極的支援、動機づけ支援を行っています。特定保健指導の通知が届いたら、ぜひ利用し、自分の健康状態を確認して、生活習慣病予防につなげてください。

## あなたは今、どこにいますか？

不健康な生活習慣を続けていると、いつのまにか生活習慣病になっているかもしれません。下の図は、不健康な生活習慣をきっかけに、メタボを経て、心臓病や脳卒中など死に直結する病気になる可能性があります。あなたは今、どこにいますか？



前のページの  
**答えは、  
メタボ。**  
メタボリックシンドローム(内臓脂肪症候群)の可能性がある人の割合です。若いころからの不健康な生活習慣の積み重ねが、中年期以降、急激に表面化します。

「健診」のうち、40～75歳未満の人を対象としたメタボリックシンドローム(内臓脂肪症候群)に着目した健診が、特定健診です。特定健診は、自覚症状なく進行する生活習慣病を見つけるチャンスです。

## 第2章

向き合ってください

### ■腹囲男性85cm以上、 女性90cm以上が肥満

メタボの前提は、「内臓脂肪のつき過ぎ」。それに、高血糖、脂質異常、高血圧、喫煙習慣の危険因子が重なった状態をいいます。

内臓脂肪の量が適正かそうでないかは、CTによって測定した内臓脂肪面積が100cm<sup>2</sup>を超えるかが超えないかで判断されます。これは、おへその位置の腹囲を測ることでおおよその判断ができます。男性85cm以上、女性90cm以上というのは、「このくらいの腹囲なら、内臓脂肪面積が100cm<sup>2</sup>以上についているのではないか」という目安です。

■内臓脂肪が蓄積すると  
過剰な内臓脂肪が分解され、血液中に中性脂肪が増えることを脂質異常といえます。また、

分解された内臓脂肪の一部はブドウ糖となるため、血液中のブドウ糖も増加し、高血糖となります。さらに、内臓脂肪から分泌される「生理活性物質」のバランスが崩れ、脂質異常、高血糖、高血圧が進んでいきます。その結果、血管がダメージを受け、硬く、もろくなる動脈硬化が急速に進んでいきます。また、動脈硬化は体質や生活習慣の積み重ねにより、子どもころから徐々に進んでいきます。しかし、動脈がかなりダメージを受け、血液の流れが相当悪くなるまでは自覚症状は出てきません。

### ■内臓脂肪は、 落とせます

肥満・高血糖・高血圧・脂質異常などの危険因子が、全くない場合に、心臓病(冠動脈疾患)の発症の危険度を1とすると、危険因子が3つ重なる危険度は、35.8倍に跳ね上がります。しかし、内臓脂肪は、増えやすいかわりに、食生活の改善と運動により落とすことが出来ます。まずは、健診を受け、危険因子があるのか、また自分はメタボなのかを確認することが大事です。

## 健診結果説明会



検診結果の見方を知り、適切な受診や生活の改善を実践できるように実施。保健師・看護師などによる健診結果説明と栄養士による栄養指導(希望者のみ)を行います。また、ゲーム感覚で簡単にチェックできる健康機器も用意しています。※日程は、広報でお知らせします

◎ 甘日市市  
**平成24年度 健診のしおり**  
(0829)31-2026  
【受付時間】午前9時～午後4時  
【発行期間】4月20日(金)～6月20日(水)  
※郵送にも対応しています

- 1 健診の予約
- 2 健診を受ける
- 3 健診結果を受け取る
- 4 問診表に記入する

平成24年度健診のしおり  
市では、3月下旬から4月上旬にかけて、全世帯に「平成24年度健診のしおり」を戸別配布します。特定検診や肺がん、乳がん、子宮頸がん、大腸がん、胃がんなどの検診が受けられます。詳しくは、このしおりをご覧ください。