

平成20年4月から

特定健診・特定保健指導が始まります 洞爺湖町の健康の実態 No.②

健診は、症状が出る前に体の中で起きていること確認できる大切な機会です！
年に1回、自分の健康チェックをしましょう。

住民課国保医療係 ☎ 74- 3002 / 健康福祉課健康福祉センター ☎ 76- 4006
今月号も、先月号に引き続き町の健康実態についてお知らせします。

健診を受けた方はどのような所見のある方が多いのでしょうか？

健診を受けていただきました

平成18年度は611の方が健診を受けていただきました。
(国保加入者は439人受診していただきました。)



治療が必要な方が早く見つかったり、保健指導で改善された方もいました。これからも、よりみなさんが受けやすい健診体制を目指します！

健診を受けていただいた方がどのような所見に該当しているのか、過去5年間平成14年～18年度の傾向を調べてみました。

洞爺湖町は経年的に見ても肥満該当者が30%を占め、最高血圧の高い方、血糖など糖尿病に関連する項目に該当する方が多く見られます。この傾向は特に50代の男性から急増して見られます。男性は肥満該当者も多く、内臓脂肪の蓄積に「高血圧」「高血糖」「脂質代謝異常」のいずれか2項目以上を併せ持つ「メタボリックシンドローム」の状況から、血管を傷つけ、40代50代から心筋梗塞や狭心症、脳血管疾患を発症したり亡くなる方がいる状況との関連がうかがえます。また男性は中性脂肪の高い方が女性より多く「脂質代謝異常」に該当する方が見られます。逆に女性は、悪玉コレステロール(LDLコレステロール)が高い方が、男性比べ多く見られます。悪玉コレステロールの増加は、動脈硬化から心筋梗塞や狭心症を発症するリスクになり、女性の心疾患死亡が多いこととの関連がうかがえます。

食生活と運動量の実態は？

平成17年度に国保加入者1000人に生活習慣に関するアンケートを実施し、497人の方にご協力いただきました。その結果では、運動量に問題のある方は40%以上、食生活では塩分の取り方に問題のある方が約50%近くいました。味噌汁の摂取や塩蔵物を食べる頻度の多い割合が、全国平均に比べ高く見られました。また脂肪分の取り方に問題のある方が70%以上を占め、野菜不足の傾向にもありました。エネルギー摂取に問題のある方も70%以上を占めています。

「濃い味や脂肪分の多いものを摂取し、全体的に食べる量も多い傾向にあるが、運動量は少ない」という特徴が浮かびあがりました。特に男性に多く見られ、この傾向がメタボリックシンドロームや高血圧、高脂血症や糖尿病など生活習慣病の発症や重症化の入り口になっていることもうかがえます。

特に冬は活動量が減り、夏と同じ食べ方を続けることで体重が増え、「冬になると2～3kg体重が増えて…」という心当たりはありませんか？そして「でも夏になったら、また動いて体重も戻るから大丈夫」と思っていないか？その体重の変動で、太りやすい身体を作ったり、取 関 ぎ た糖や脂肪の代謝に身体の中で歪みをきたし、後々の健診データや身体に症状として現れ、病気を発症するのです。そうなる前に、夏と冬でも動き方に合わせた食べ方をすることが大切です。

食事だけ減らすダイエットは、大切な骨や筋肉まで減らし、逆に貯えて太りやすい身体にしてしまいます。身体も動かして筋肉を付け、代謝を高めることでエネルギーを燃やせる体にするのが大切です。

洞爺湖町の健診受診率は全道平均よりも低く、西胆振管内の中でも低い状況にあります。特に生活習慣病が増え始める40代、50代の健診受診率はきわめて低い状況です。

来年4月からは、皆さんに受けていただく「特定健診の実施率」や「特定保健指導の実施率」及び、「メタボリックシンドローム該当者・予備軍の減少率」の目標を各医療保険者(洞爺湖町国民健康保険もその1つです)が年度ごとに定め、その達成度が国にも求められます。

生活習慣病を予防することが洞爺湖町の医療費の適正化にもつながります。そのためには病気になる前に1人でも多くの方に健診を受けていただきたい。ご家族やご近所、大切な方を誘って健診を受けに来ていただければと思います。今後もみなさんが受けやすい健診とそれぞれの生活に合わせた保健指導で、住民のみなさんの健康的な生活をお手伝いしていきたいと考えています。

平成19年度の集団健診は終了しましたが、町内医療機関でも通年で個別に健診を受けることができます。詳しくは健康福祉センターへお問い合わせください。

