

～シリーズ③～

30歳から特定健診を 受けましょう

保健

センター
通信

市健康管理課(保健センター)
☎内線1742～1744

日本人の死因トップ3は生活習慣病(がん・心疾患・脳血管疾患)です。生活習慣病は自覚症状が出にくく、症状が出たときには重症ということもあります。そのため、若いころから定期的に健診を受けて自分の体を知ることが大切です。健診結果で、基準値より高い項目については、早い段階で注意したり治療を始めたりするきっかけとなり、病気の発症を遅らせたり予防することができます。

では、健診の中身を見ていきましょう。



<その1> どんなことが分かるの？

検査内容	検査項目	基準値	こんなことが分かります
身体測定	身長・体重		基準値以上で内臓脂肪蓄積の疑いが高くなります。
	BMI	18.5～25	
	腹囲	男性腹囲：90cm 女性腹囲：85cm	
血圧測定	最高血圧	130未満	血圧が高い状態が続くと、心臓や血管に負担が掛かり、動脈硬化が促進されます。
	最低血圧	85未満	
血液検査 (脂質)	中性脂肪	150未満	異常値の場合は、動脈硬化が促進し、虚血性心疾患や脳血管疾患発症のリスクが高いこととなります。
	HDL コレステロール(善玉)	40以上	
	LDL コレステロール(悪玉)	120未満	
血液検査 (血糖)	空腹時血糖	99以下	数値が高いほど、糖尿病の疑いが高いこととなります。
	HbA1c	5.2未満	
血液検査 (肝機能)	AST	31未満	数値が高いほど、肝臓病の疑いが高いこととなります。一部、心筋梗塞でも高くなる場合があります。
	ALT	31未満	
	γ-GT	50未満	
尿検査	蛋白	陰性(-)	数値が高いと、腎臓病や糖尿病の疑いが高いこととなります。
	尿糖	陰性(-)	
心電図検査	5分間安静時の心電図測定	異常なし	心臓が規則正しく動いているかを確認します。心臓の鼓動リズムの異常や心筋梗塞などの異常が分かります。
眼底検査	目の中の血管を撮影します	KW-0	全身の血管状態が推測できるため、動脈硬化の進行度が確認できます。

<その2> 1回受ければいいのか？

健診は、年に1回、毎年継続受診することがポイントです。例えば、健診結果で異常がなかったとしても、次の年は前回の検査結果がどのように変化するかを見るのがとても重要です。基準値範囲の中でも、昨年よりも上昇していたり、下がっていたりすれば1年間の生活を振り返り、何か変化があったか考えることで、より良い状態に保つことができます。

基準値を超えていたからといって必ずしも、1回の健診結果ですぐに治療や服薬が始まるわけではありません。1年間食事や運動に気を付けることで、どこまで改善できるか様子を見ることもあります。日常生活を変えることで、値がコントロールできるうちは、まだまだメタボリックシンドロームのリスクを自分自身で減らすことができるということです。

「じゃあ、悪くなったら薬を飲めばいいや」と思うかもしれませんが、薬を飲んでも病気がすぐに完治するわけではありません。悪くなってからでは、薬だけで治そうとするのはとても難しく、自覚症状に苦しんだり、食事制限をしなければならなかったり、自由な日常生活を送ることはできません。

毎年継続して健診を受けることで、病気の芽を早くに摘み取っていきましょう。

<その3> がん検診はどうなるの？

特定健診では、がんを見つけることはできません。がん検診は、その部位別に検診を受けることが必要です。市では肺がん検診、胃がん検診、大腸がん検診、前立腺がん検診を同日に受診することができます。特定健診だけでなく、ぜひ、がん検診も年に1回受診するようにしましょう。ある統計によりますと、検診を毎年受診していた群と受けない群とを比較すると、明らかに平均寿命の差があったそうです。やはり、検診を受けている方は、健康にも関心が高く、病気も早期発見され長生きしているという結果のようです。

<その4> どうしたら受けられるの？

牛久市の特定健診体制(がん検診はこの表とは異なります)

対象年齢	加入保険	料 金	受診送付状況
①30～39歳	国民健康保険 社会保険	1,300円 (心電図・眼底検査除く)	35歳以上の国保加入の方には5月下旬、受診券を送付しました。
②40～74歳	国民健康保険	1,800円	平成22年4月1日加入の方には5月下旬、受診券を送付しました。
③40～74歳	社会保険	ご加入の社会保険や健康組合などでの受診となりますので、そちらへご確認ください。	
④75歳以上	後期高齢医療保険	500円	昨年度受診された方には5月下旬、受診券を送付しました。

- 対象年齢が①、②、④で健診受診券が届いていない方で健診をご希望の方は、市保健センターまでお申し込みください。
- 受診は、集団健診と協力医療機関健診のどちらかを選択できます。集団健診は、待ち時間はありますが、日程が自由に変更できますし、気軽に受診できます。医療機関健診は、前もって予約をして受診となります。さまざまなオプションを追加したり、日帰りの人間ドックにすることも可能です。ご自身の生活スタイルや希望の健診項目に合わせて選択して受診しましょう。

問い合わせ 市健康管理課(市保健センター) ☎内線1743