



## 生涯健康の鍵は、 40代から健診を受け、早めに生活習慣を見直すことです！

皆さんは1年に1回健康診断を受けていますか？ 健診を受けることをスタートとし、さらに健診結果を元に生活の軌道修正をし、実践することがとても大切です。

今回は国民健康保険加入者の特定健診結果の一部を紹介します。

### ①特定健診受診率が約4割と低く、特に若い年代の受診者が少ない

特定健診受診率は毎年、約4割の方が受診しています。  
(平成27年度 対象者15,718人 受診者6,488人 受診率41.3% 茨城県内 自治体のうち受診率は高いほうから10番目)男女別では、女性の受診率が高く、年代別では、40歳代が20%前後と低い受診率となっています。

健診を受けていない方は、自覚症状がなく進行する生活習慣病(糖尿病・高血圧・脂質異常症など)の発見が遅れ、重症化を招きます。40歳になったら年1回の健診を習慣にしましょう。

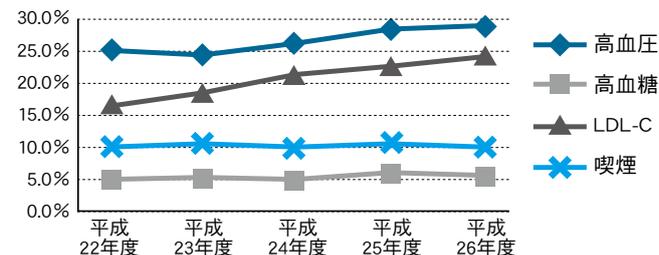
### ②特定健診結果では、高血糖や脂質異常症の人が多く、ハイリスク者が増加している

図表1 特定健診有所見者割合(平成26年度)

異常値の目安	動脈硬化を進行させる項目		
	HbA1c(血糖)	尿酸	LDL(悪玉)
	5.6以上	7.0以上	120以上
牛久市	67.3%	7.3%	56.4%
茨城県	63.0%	2.5%	53.3%
国	52.8%	6.4%	54.6%

【出典：KDBシステム 厚生労働省様式6-2～7】

図表2 ハイリスク者の割合の推移



#### ●ハイリスク者とは…

医療が必要な方の中でも値が高く、重篤な病気(脳卒中・心筋梗塞等)になる危険性がある者

〈具体的には〉

- 高血圧：180/110以上または服薬者
- 高血糖：空腹時血糖198以上またはHbA1c8.0以上または服薬者
- LDL-C：180以上または服薬者
- 喫煙：現在喫煙者

(図表2は年度末年齢40～74歳を計上)

【出典：特定健診結果等情報作成抽出(健診結果(横展開))ファイルを集計】

### ③ハイリスクであっても医療機関で治療を受けていない人がいる

ハイリスクであっても医療機関で治療を受けていない人は年々減少傾向にあります。内訳をみると、高血糖の男性で治療を受けていない人が大きな割合を占めています。

血圧、血糖値、尿酸、LDL(悪玉)コレステロール、クレアチニン(腎機能)がハイリスクの場合、受診をせずに放置しておく、病気の重症化が懸念されます。自覚症状がなくても、健診結果に基づき、医療機関を早期に受診しましょう。

市では、健康・医療情報を活用してPDCAサイクルに沿った効果的かつ効率的な保健事業の実施を図るために、平成28年3月に「牛久市国民健康保険データヘルス計画」を策定しました。今回ご紹介したデータや計画の詳細は市ホームページをご覧ください。