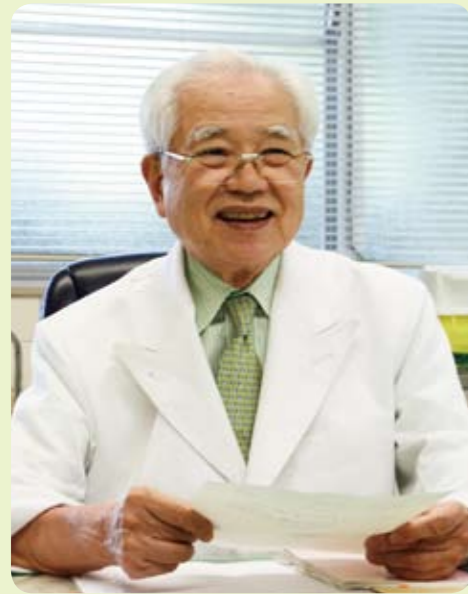


## 怖い病気だからこそ、早期発見を



可児医師会  
会長 熊谷豊一さん

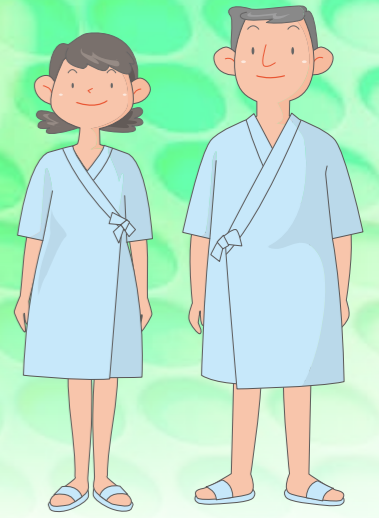
生活習慣病で怖いのは、最初は自覚症状がないところ。体の不調を訴えて受診する人もみえますが、その時点で病状が進行している人も少なくありません。

心疾患や脳卒中の場合、発症すると重い後遺症が残る危険性があります。糖尿病の場合は、進行すると失明や腎不全などの合併症を引き起こすことがあります。他にも病状が進むと食事を制限したり、働くのが困難になる場合もあり、自分だけではなく家族の負担も増えてしまいます。

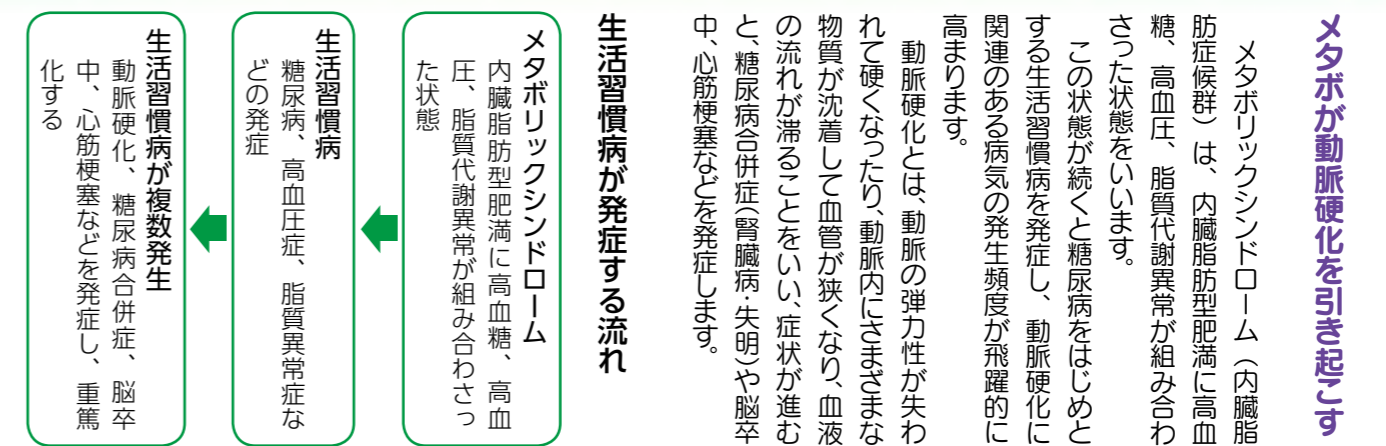
だからこそ、生活習慣病には早期発見と生活習慣の見直しが大切です。ご自身やご家族の健康を守るため、年1回は健診を受けましょう。

可児医師会はさまざまな健診を受け持つなど、地域の皆さんの健康づくりに力を注いでいます。体調などに不安を感じたときは、かかりつけ医に気軽に相談してください。

# 特定健診、 受けるときっと得をする



40歳代から増え始める生活習慣病。  
その予防につながる健診について、受診のメリット、  
受診者へのサポート体制をお知らせします。



## 特定健康診査（特定健診）とは

生活習慣病につながるリスクの高いメタボリックシンドロームに着目して行う検査です。

検査にかかる時間は15分程度で、がん検診と一緒に受けることもできます。

検査の結果、リスクが高いと診断した人を対象に予防や治療を案内し、生活習慣を改善することで健康に過ごす人を増やしていきます。

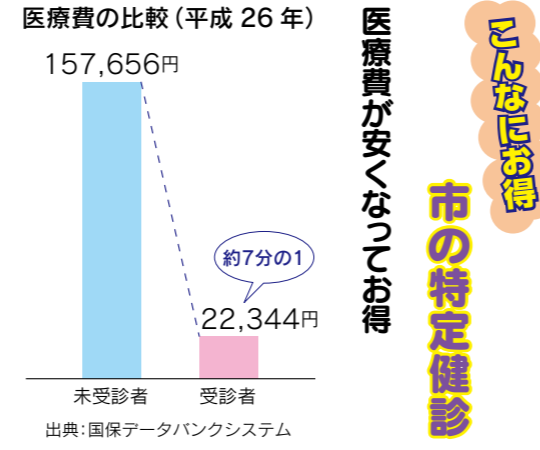
市では40歳から74歳の市国民健康保険の加入者を対象に、特定健診を実施しています。国保以外の人は、加入している医療保険者にお問い合わせください。

## 死因の第1位は生活習慣病？

可児市における死亡原因を見ると、単独では悪性新生物（がん）が201人で1位です（図1）。しかし生活習慣病全体（脳血管疾患、心疾患、肝疾患、腎不全、糖尿病）では202人と悪性新生物を上回り、リスクが高い病気であることがわかります。

また、市の国民健康保険加入者1人当たりの医療費は、40歳代から大幅に増えています（図2）。

これは40歳代から高血圧症、糖尿病など生活習慣病で受診するようになり



## 医療費が安くなつてお得

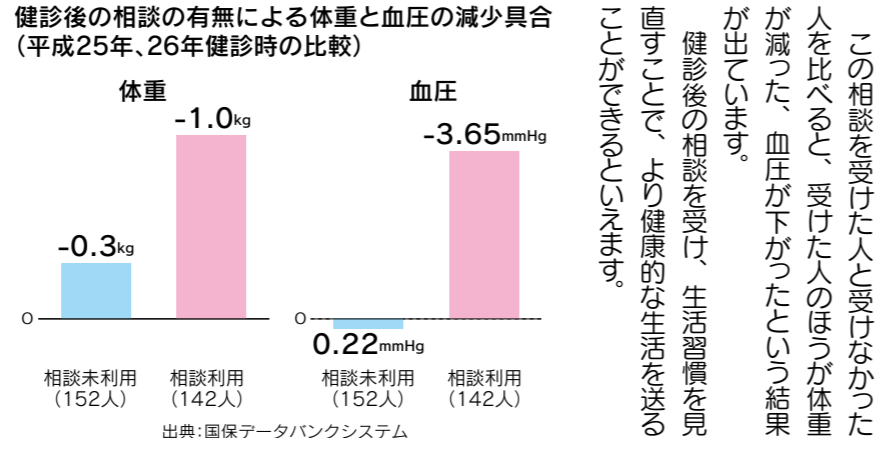
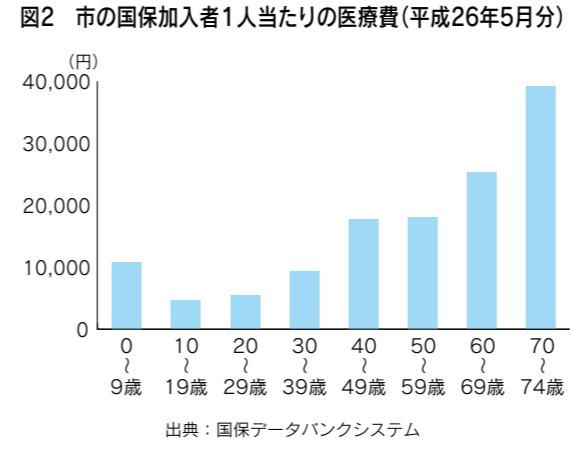
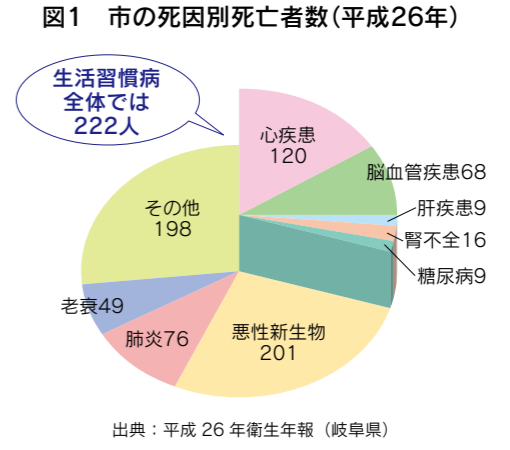
これは、可児市特定健診の受診者と未受診者の医療費（生活習慣病などに関するもの）を比較したものです。受診者の医療費が、未受診者に比べて約7分の1になっているという結果が出ました。

特定健診の受診により必ず医療費が安くなるわけではありませんが、健診を受け、生活習慣病の発症を抑えることは、家計の負担を減らすことにつながります。

## 生活習慣の見直しが必要

特定健診でメタボリックシンドロームと診断された人には、保健師や管理栄養士による生活習慣改善の相談を行います。

り、50歳代になって重症化する人が増えてくるのが原因のひとつです。生活習慣病が重症化すると、医療費はもちろんだ、治療するための時間もたくさんかかってしまうこととなります。



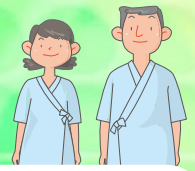
この相談を受けた人と受けなかった人を比べると、受けた人のほうが体重が減った、血圧が下がったという結果が出ています。

健診後の相談を受け、生活習慣を見直すことで、より健康的な生活を送ることができるようになります。

**1000円取戻しサービス**

市の特定健診は、国や市が費用の大部分を負担しています。このため、本来は約1万円かかる健診ですが、受診者が支払うのは1000円だけで済みます。

特定健診は、検査をお得に受け、自分の健康状態を知ることができるチャンスです。



聞いてみました 健診を受けた人の声

健診で生活習慣病を発見

71歳 女性

会社に勤めていた頃は毎年健診を受けていましたが、退職してからはほとんど受けておらず、4年ぶりくらいに健診を受けました。

その結果、血圧や血糖値などが高く、すぐに病院に受診して薬を飲み始めました。その3カ月後に脳梗塞を起こして入院しましたが、幸い麻痺などは残りませんでした。

もし健診を受けず、薬も飲み始めていなかったら、もっと重い病気につながっていたかもしれません。今は運動をしたり、食事の量や塩分、糖分にも気を付けています。自分で健康管理をしていくことが何よりも大切だと思ようになりました。

生活習慣を見直して 12kg 減少

67歳 男性

退職後、体重が増えてしまいました。健診を受けたところメタボリックシンドロームと診断され、保健師に相談しました。

毎日ウォーキングをしたり、市の運動教室に入ったりして頑張ったところ 10kg 減量できました。その後リバウンドで体重が増えることもありましたが、3年間で体重が 12kg 減少しました。

健診を毎年受け、異常なしという結果なら、これからも今の生活習慣を続けようと思います。

生活習慣改善をサポートします

市は、皆さんの生活習慣改善を応援するためにさまざまなサポートを行っています。これらの活動は広報かになどお知らせします。

○成人健康相談、栄養相談、歯科相談  
保健師・栄養士・歯科衛生士による個別相談を受けられます。

○ゆつくり継続するポレポレ運動教室  
ゆつくり、のんびりをテーマにした運動教室です。

○歩こう可児302  
1回30分週2回を合言葉に、ウォーキングを生活に取り入れる活動です。

特定健診を申し込みましょう

2月(または5月)に郵送した健(検)診申込書や市ホームページ掲載の申込書でお申し込みください。

体の状態は常に変化しています。自覚症状がないまま進行していく生活習慣病を予防するためにも、毎年健診を受けて体の状態を把握しておきましょう。



健診の案内ページはこちら

問合先 健康増進課

他にも...  
メタボすっきり相談

無料で受けられる1時間程度の相談です。  
対象者 特定健診の結果、生活改善が必要と判定された人(対象者は案内が届きます)

場所 総合会館(市役所向かい)

内容

1. 身体計測

体重、体脂肪率、腹囲を測定します。

2. 運動体験

健康運動指導士から、自宅で簡単にできる運動を習います。

3. 個別相談

健診結果の見方を一緒に確認します。食事の栄養バランスなど、生活習慣に合わせた改善ポイントを紹介いたします。

もっと体験したい人には左記の応用コースもあります。開催日は広報かにお知らせしますので、気軽にお申し込みください。

○食事編

生活習慣病予防のための食事、調理内容を学びます。

○運動編

簡単にできるストレッチ、筋力トレーニング、リズム体操などを行います。

