



市の健(検)診 使って安心 いきいきライフ

40歳以上の市民の皆さんに、『平成26年度 可児市健(検)診申込書』を2月末に送付しました。年に1回は健診を受診し、自分の体の機能チェックを行うとともに、病気の早期発見早期治療のため、生活習慣を見直してみましよう。

年に一度は体をチェック!

昨年度メタボ健診およびがん検診受診者のデータから、本市の特徴をいくつか挙げました。自身の状況と照らし合わせ、健診を欠かさず受けている人は継続し、なかなか受けられない人も生活習慣を見直すきっかけとして受診をお勧めします。

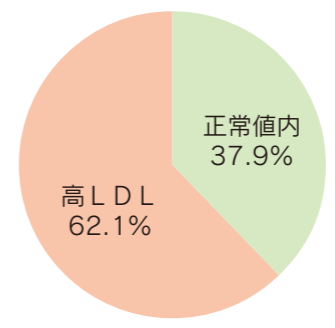
市は、国民健康保険加入者に「特定健診(以下「メタボ健診」という)」および後期高齢者医療保険加入者への「がん検診」を、さらに40歳以上の人を対象にした各種がん検診を案内しています。

メタボ健診やぎふすこやか健診は保険加入者に限られますが、職場のがん検診を受け忘れた場合など、対象の年齢などによっては受診できませんので、年に一度はがん検診を受け、体の機能チェックを行ってください。

メタボ健診

◆受診率
市メタボ健診(国民健康保険加入者対象の健診)の受診率は28.0%で県下37位と大変低くなっています。
【メタボ健診の結果概要】
◆可児市受診者はLDL(悪玉)コレステロールが高い

LDLコレステロール値の割合

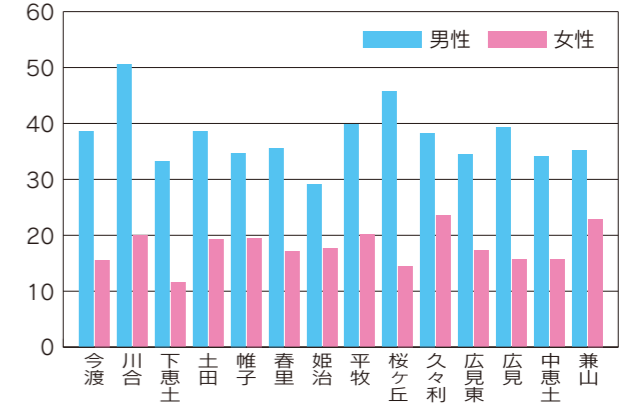


健診受診者のうち4分の3が、生活習慣の改善や受診が必要という結果が出ています。市の特徴としては、特にLDLコレステロール値の高い人が多く、その占める割合は県下で8番目です。LDLコレステロールは動脈硬化を助長し、心筋梗塞や脳梗塞のような重い病気につながります。高くても自覚症状がないため、健診を受けることで早期に気付くことが大切です。

市内14地区の傾向

市のホームページで、地区検査項目ごとのメタボ健診の結果を見ることが出来ます。
腹囲・BMIの数値を見ると、男性では川合、桜ヶ丘地区に高い人が多く、女性では久々利、兼山地区に高い人が多いという結果になっています。

腹囲・BMIの値が高い人の割合(性別・地区別)



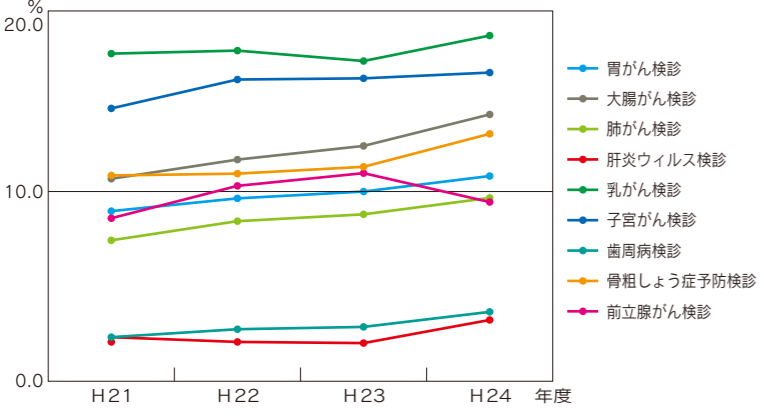
●肥満とは
医学的に肥満と判定するのは、脂肪が一定以上に多くなった場合を言います。体重が重い人でも、プロレスラーやハンマー投げなどの選手は、筋肉や骨の割合が多く脂肪が少ないため、肥満ではないということになります。

●肥満の判定はどやうやって
身長と体重から計算されるBMIという数値で判定できます。
計算式 $BMI = \text{体重(kg)} \div \text{身長(m)}^2$
日本肥満学会が定めた基準では、統計的に最も病気にかかりにくい値BMI 22を標準としており、25以上を「肥満」、18.5未満を「痩せ」としています。

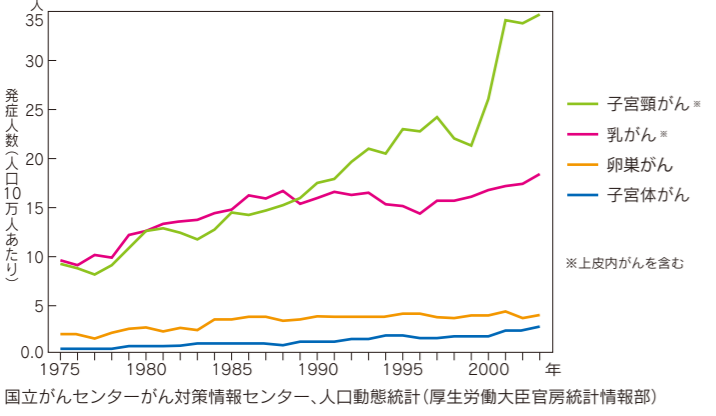
◆メタボ健診で腹囲が重要な理由
体の脂肪の中でも、内臓に溜まる脂肪が最も問題だといわれています。これは、内臓脂肪が多くなると高血圧や脂質異常症、糖尿病、動脈硬化などになりやすくなる物質が多く分泌されるようになるからです。内臓脂肪は腹囲と比例することがわかっていて、腹囲を測定することで内臓脂肪型肥満かどうか判定できるのです。こうしたことから、メタボ健診では腹囲を重要視しています。

肥満は病気ではありませんが、高血圧や脂質異常症、糖尿病などにかかりやすくなるため、早い時期からの注意が必要となります。

各種検診受診率の推移



日本における20~39歳の女性10万人当たりの各種がんの発症率推移



がん検診

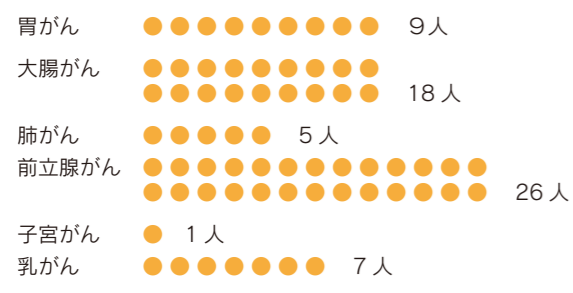
◆受診率
市の各種がん検診の受診率は、9~18%となっています。
◆男女に特有のがん
子宮頸がん、乳がんが増加

若い女性の受診率が特に低いです。近年の女性のがんの発症率を見

前立腺がんの検査は簡単

50歳以上の男性で前立腺がん検診を受けたことのない人、または過去3年間PSA値が1ng/ml以上だった人に実施しています。
受診率は、9.8%と大変低いですが、平成24年度前立腺がん検診では26人ががんが発見されました。これは、ほかの検診と比較しても高い発見率となっています。血液検査でできる簡単な検診ですので、ぜひ受け

検診でがんが発見され治療につながったケース (24年度がん検診でがんが発見された人数)



がん検診を継続して受診することで早期発見の可能性が高まります。

健康管理して明るい生活を

平成23年度における市の主要死因をみると、総数756人中悪性新生物によるものが219人と最も多く、全体の29%を占めています。さらに、心疾患125人(16.5%)、肺炎77人(10.2%)、脳血管疾患59人(7.8%)と続き、この4原因で6割を超えています。特に生活習慣病が占める割合は半数を超えています。

毎日の不規則な生活の積み重ねで、多くの人が病に倒れ不自由な生活となり、最悪の場合、生命の危険に及び可能性もあります。

健康(検)診を疾病の早期発見というイメージから、健康度の子エック機能へと切り替えて、自らの健康管理を自身で行うことがとても重要です。

年に一度の子エックが明るい生活を続ける基本となりますので、ぜひご自身の体と向き合ってみてください。

※子宮頸がん、乳がん、大腸がんの無料クーポン券対象者には、5月末に申込書を発送する予定です。

問合せ 健康増進課