

# 声をかけあって みんな健診を受けましょう



市民の皆さんが健康で明るく元気に生活できるよう、健康診査（健診）を実施しています。平成24年度の市民ドックは、5月から10月にかけて、15日間、市内4会場で実施し、3796人が受診されました。平成24年度の結果がまとまりましたのでお知らせします。

## ◎健診の結果から

### ◆特定健診◆

動脈硬化による重篤な病気の予兆を発見します。

心筋梗塞や脳卒中は、ある日突然おこると考えがちですが、血圧や血糖値が少しずつでも高い状態が10〜15年と長期間続くことで徐々に血管が傷んで起こります。

しかし、発症するまで自覚症状はほとんどありません。

そこで、ご自身で高血圧や高血糖など血管を傷めるリスクがないか知っていたり、方法が特定健診です。

### 受診でこんな症状も見つかりました

- ・既に糖尿病といえる段階だった人
  - ・高血圧を長年放置していたため、心臓の機能が悪くなっていた人
  - ・人工透析の一手手前だった人
- 健診を受けたことで、初めてご自身の健康状態の悪化に気づくことがあります。

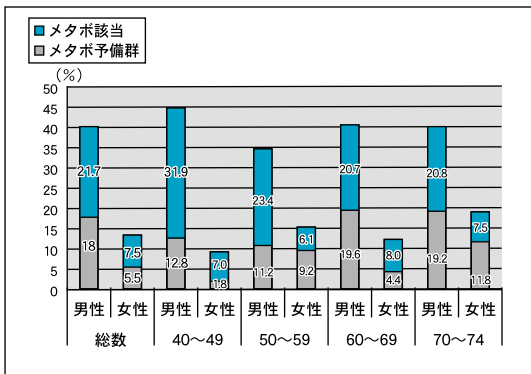
### メタボリック症候群の割合は？

メタボリック症候群（以下メタボ）は、内臓脂肪に加えて血圧や血糖値、脂質の数値に異常のある人の病名です。メタボの状態の人は、動脈硬化が飛躍的に進行すると言われています。

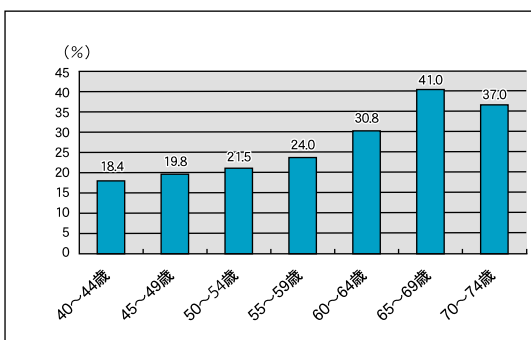
養父市ではメタボ予備群を含めると、男性は2.5人に1人、女性は7.7人に1人がメタボの危険性があるという結果でした。

また年齢別にみると、メタボの該当者が一番多いのは40代男性で、受診者の30%を超えていました。（グラフ①）

メタボリック症候群の割合（グラフ①）



平成24年 特定健診年齢別受診率（グラフ②）



内臓脂肪を増やさないためにも、食事や運動等の生活習慣を少しずつ見直してみることが大切です。

**健康と思っている今から、  
健診を受けましょう**

特定健診の受診率を年齢別に比較すると65〜69才が最も高く、若い年齢ほど受診率が低くなっています。（グラフ②）

働き盛りの人が、心筋梗塞や脳梗塞を発症し死に至ったり、死を免れども後遺症で苦しむ人が増え、社会的な問題になっています。

「まだ若いし元気だから」忙しくて時間がない！そんな人こそ家族、自分のために健診を受けましょう。

健診を受けると  
いいことがたくさん

継続して受診されている人の数はあまり変わりませんが、新たに健診を受けられる人が減少しています。

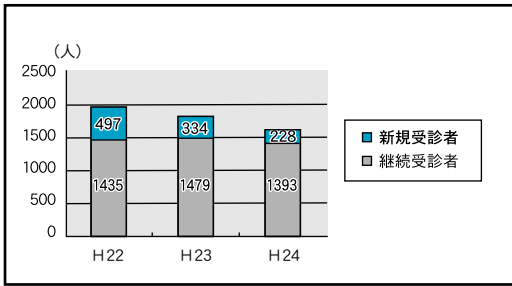
(グラフ③)

継続して健診を受けている人に比べ、新規受診者は治療が必要になる率が高い傾向にあります。

健診後には、無料の健康相談や健康な生活のためのアドバイスを受けたい。ただ、予定にしています。

健診を受けたことのない人も、平成25年度はぜひ受診して、ご自身の健康状態を確認しましょう。

特定健診年次別受診者数(グラフ③)



◆がん検診◆

今、日本人の2人に1人が、がんになると言われています。

がんになる可能性は誰にでもあります。がんになる可能性は誰にでもあります。がんになる可能性は誰にでもあります。

無症状のうち「がん」を早期に発見し治療することが大切です。

「自覚症状がないから」「がん」と診断されるとこわいから」は、がん検診を受けない理由にはなりません。

自分のため、また家族のためにがん検診を積極的に受けましょう。

平成24年度検診の受診者のうち6人(平成24年10月末現在)に「がん」が見つかりました。

検診結果で精密検査が必要と言われた人は、早めに医療機関で受診しましょう。

◎平成25年度の健診について

各種健診の申込書については、今年度から世帯ごとに郵送をしています。ご加入の健康保険の種類に関係なく、世帯全員の申し込みとなります。

健診を希望される人は、2月末までに地区の役員さんに提出してください。

なお、健診の内容により受診日、時間等が決まりますのでパンフレットをよくご確認ください。

お申し込みください。

【お問い合わせ】

健康福祉部健康課  
☎66213167

健診は受けた後が肝心!

厚生労働省の調査によると、健診結果の意味を理解できていない人が7割いると言われています。せっかく受けた健診の検査結果が返ってきて、見ただけで何もせずに終わってしまつてはもったいないですね。

重要なのは、健診を受けたあとにどうするかです。数値や用語などがわからない場合や生活を見直したい時には、主治医や健康課にご相談ください。

受けてよかった! がん検診

『がん検診受診者の声』(Aさん、74歳、女性)

以前から、検診はかかさずに受けてこられたAさん。

大きな病気もされず、元気に過ごされてきました。今年初めて胃の検査で精密検査を指摘されました。

Aさんは「自覚症状がないし、まさか自分が『がん』の疑いだなんて、きつと何かの間違いだろう。忙しいし、病院に行っている暇がない...」

とすべには受診されませんでした。が、保健師から受診を勧められ、精密検査を受けました。

検査から1週間後に医師から『がん』と宣告を受け、大変驚かれたそうです。

半月後には内視鏡で手術をされ胃の3分の2を切除されましたが、傷も小さく、幸いなことに転移もありませんでした。定期受診は必要ですが、手術前と変わらない生活を送られています。

「もし検診を受けてなかったら、精密検査を受けていなかったら今頃どうなっていただろう...と考えると怖い。自覚症状のないうちに、検診で見つかった本当に良かったです。

たくさんの方に、がん検診を受けてほしい」と話されていました。