

メタボリック症候群を撃退するためには、原因となる内臓脂肪を解消することです。内臓脂肪は、皮下脂肪に比べて運動や食事の見直しで改善しやすい特徴があります。今回の健診結果で、メタボリック症候群に該当するか予備群と判定された方は、生活習慣を見直してください。

また、毎年の健診結果の数値の変動に注目し、少しでも悪化傾向があれば、近いうちに基準値をオーバーすることが予測されます。健診を毎年欠かさず受診し、生活習慣の改善に取り組みましょう。

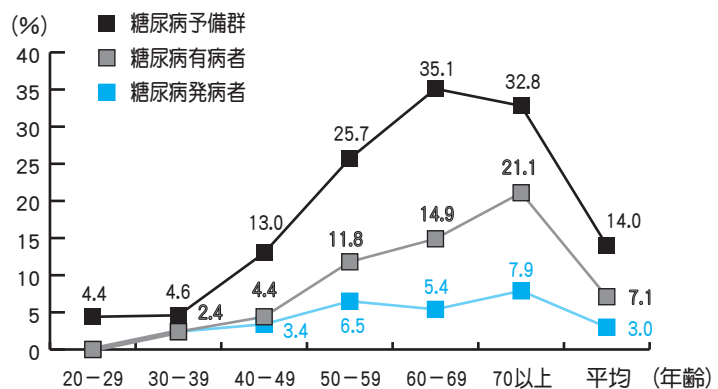
### ◎糖尿病予備群

糖尿病や糖尿病予備群の方は、年々、増加傾向にあります。

養父市でも50歳代で4人に1人、60歳代で3人に1人が糖尿病予備群という結果が出ました。これは、30〜40歳代から続いた悪い生活習慣の結果、だと思われる。

糖尿病は、放置すると発症から5〜10年で網膜症や神経症状、腎不全などの合併症が現れるといわれています。若いうちから気をつけることが必要です。

◎養父市における糖尿病の状況



### 乳腺ドックの結果から

平成18年度から、八鹿病院で「マンモグラフィ」というレントゲン検査と、乳腺超音波検査をセットで行う乳腺ドックを実施しました。

477人の方が受診し、要精密検査となった方は62人(13%)でした。乳がんにかかる人は年々増加しています。養父市における受診率は低い状況で、もっと多くの方に受けていただく必要があります。

乳がんは、40歳代から急激に増え

ています。自分で発見できる唯一のがんです。月に1度の自己検診と、自覚症状の無い場合でも2年に1度の検診を必ず受けましょう。

### 平成19年度の健診について

平成19年度から、従来の健診事業を「市民ドック」として実施します。

1年に1度の健康チェックとして1日で全ての検査を受けていただくため、内容の充実を図っています。

変更に伴い、皆様にご不便をおかけすることもあるかと思いますが、ご理解とご協力をお願いします。

#### 【健診事業の変更点】

##### ①健診スタイルが変わります

1日で全ての検査を受けられるようにしました。基本健診だけでなく、各がん検診を積極的に受けていただくため、年齢に応じたコース設定にしています。

基本健診は、受診者全員に医師の診察を受けていただきます。全会場とも1日健診を実施します。

##### ②健診時期が通年になります

医療機関での再検査の受け入れができるだけ待ち時間がなくすむよう、5月から12月にかけて実施します。

##### ③会場が各地域1カ所になります

検診車が5〜6台必要になるため、

駐車場所の確保ができる会場を設定しています。

##### ④レディースデイ(女性のみの受診日)を設けます

子宮がん・乳がん検診も実施します。(市民ドックでの乳がん検診はマンモグラフィのみで行います。市民ドックの乳がん検診か、八鹿病院の乳腺ドックのどちらかを選択できます)

健診は、自分の健康管理のためにとっても大切なものです。結果が恐いから、面倒だからと受けないでいると、気がつかないうちに、がんや生活習慣病などが進行していることがあります。

年に一度の健康チェックを必ず行い、自分の健康は自分で管理する習慣をつけましょう。また、せっかく受けた健診も受けっぱなしでは何の意味もありません。健診結果を自分の生活を見直す機会とし、生活習慣の改善に努めましょう。

#### ■お問い合わせ

養父市市民生活部健康課(☎6662-3165)、やぶ保健センター(☎664-2061)、大屋地域局市民課(☎669-0120)、関宮地域局市民課(☎667-3502)