



# 健康への参考書

## 特定健康診査を受けましょう

国民健康保険課管理賦課担当 ☎224-5833  
健康づくり支援課成人保健担当 ☎229-4124

健康であり続けることは、みんなの願いです。私たちは、誰もが安心して医療を受けることができる国民皆保険制度により、世界的に誇れる保健医療水準を達成しています。しかし、少子高齢化や社会情勢の変化によって、その存続が危ぶまれています。「特定健康診査・特定保健指導」は、皆さんの健康増進だけでなく、将来にわたり医療制度を持続可能とするための取り組みです。

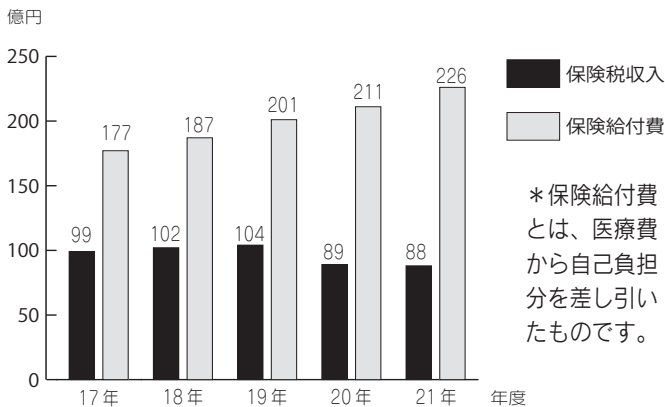
### 年々増大する医療費

病気になり診療を受けると医療費の支払いが発生します。保険診療の場合、医療費の1割から3割が自己負担。残りは各医療保険者の財源から支払われます。

国民全体の医療費は、平成17年度から五年間で約三兆円増加しました。急速な高齢化が進む中で保険制度を維持するために、増加する医療費の適正化を図る必要があります。

国民健康保険の場合、加入者の保険税と、国・県の補助金などからなる国保特別会計で保険給付費が賄われています。川越市国民健康保険(以下「市国保」)では毎年およそ十億円

川越市国民健康保険の保険税収と保険給付費の推移



ずつ保険給付費が増えている状況です(上図参照)。

### 特定健康診査とは

これまでの健診は、主に病気を早期発見することが目的でした。しかし特定健康診査(以下「特定健診」)は、危険因子を早期に発見し、生活を改善することによる病気の予防を目的としています。生活改善によって予防できる病気とは、いわゆる生活習慣病。つまり、生活習慣病になる手前の状態を見つけ、改善するために実施するのが特定健診なのです。

特定健診は、40歳〜74歳の方を対

## メタボに効く教室あります

健康づくり支援課成人保健担当 ☎229-4124



「自分の体の状態を知り、無理なく運動を継続することが大切です」と、保健師の下間さん

健康づくり支援課では、運動や栄養などさまざまな健康に関する事業を行なっています。メタボ解消のため、自宅で気軽にできるストレッチ・筋力トレーニングなどを取り入れた運動教室を開催しています。参加者からは、「普段の生活に取り入れやすい運動なので続けることができます」「続けているうちに体が軽く感じてきました」

などの声が聞かれます。運動とあわせて食生活の改善を進めると、より効果的です。

### ご利用ください 総合保健センターで実施する関連事業

- ヘルスアップ運動教室(自分に合った効果的な運動)
- シェイプアップ運動教室(有酸素運動と筋力アップ)
- からだうれしい食事教室(生活習慣病予防の食生活)
- 健康市民大学講座(専門家の健康に関する講義)

\*詳しくは毎月25日発行の広報川越「保健・健康」のページをご覧ください。



### 健康市民大学講座①「食生活と身体のかかわり」

講師…慶応義塾大学准教授・菅野義彦さん 日時…7月19日(火)、午前10時～11時30分 会場…総合保健センター 定員…先着100人 経費…無料 申し込み…電話で健康づくり支援課健康づくり支援担当 ☎229-4121

## 動脈硬化を予防する

食べ過ぎ、運動不足などの生活習慣は、内臓に脂肪を多く蓄積させます。やがて高血圧、高血糖、脂質異常を招き、それらが重複している状態がメタボリックシンドローム(以下「メタボ」)です。血圧など、ひとつひとつの値は少し高いだけでも、

重複することで動脈硬化は一気に進行します。

動脈硬化とは、動脈の血管の壁が厚くなったり、硬くなったり、もろくなったりしている状態。動脈硬化が進み、血管が詰まったり、破れたりして脳卒中、心臓病などの病気を引き起こします。

脳卒中、心臓病などの生活習慣病は、内臓脂肪を減らすことでその発症を抑えられることが分かっています。つまりメタボの人は内臓脂肪を減らすだけで動脈硬化の危険度が低くなるのです。メタボでない人も危

険因子である高血圧・高血糖・脂質異常を改善することで動脈硬化の進行を予防できます。

## 特定保健指導とは

特定保健指導の結果からメタボと診断された場合は、病気を予防するために生活習慣を改善する必要があります。特定保健指導とは、内臓脂肪を減らすための自主的な取り組みに対し、医師・保健師・管理栄養士などが支援することです。

支援には、動脈硬化の危険度が低い場合の動機づけ支援と、危険度が低

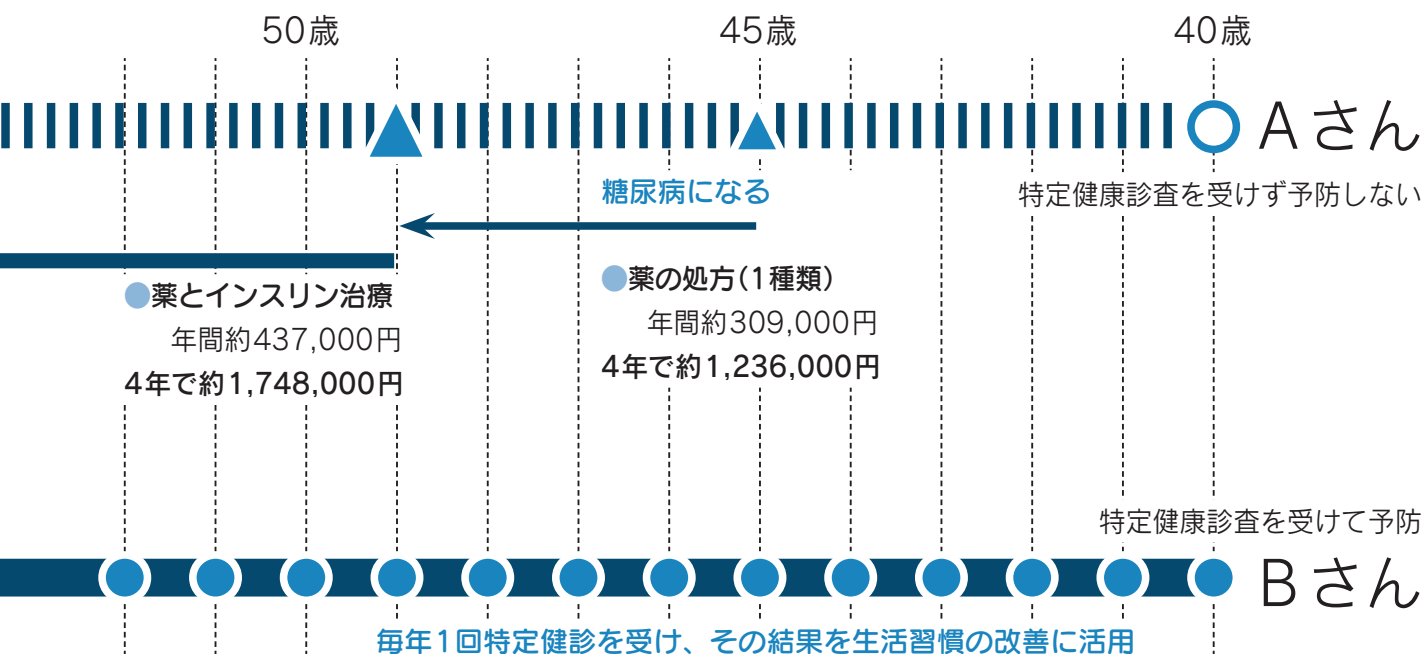
高い場合の積極的支援があります。どちらも、医師・保健師などと共生活習慣改善のための行動計画を作り、六か月後に改善状況を確認します。積極的支援は、それに加え生活習慣改善の行動計画を実行できるように、保健師などが三か月～六か月に渡る定期的な支援を行います。

## 何よりも健康のために

自覚症状がなく進行する動脈硬化は、定期的に健診を受けなければ発見することが難しいものです。メタボでなくても高血圧・高血糖・脂質異常などが重なると、動脈硬化は進行します。特定健診は病気の発見だけでなく、将来発症する危険度を知るためのものでもあります。健診を受けずにいると、気付いた時にはもう手遅れ、ということにもなりかねません。

健診は、受けたら終わりではありません。健診結果はいわば自分の健康を維持するために必要な参考書。うまく活用することで、将来の健康の基礎を築いたり、病気を未然に予防したりすることが可能です。また、定期的に健診を受けることで、自分の体の傾向をつかむこともできます。だからこそ、定期的に特定健診を受けることが必要なのです。

# 生活改善に活用しよう



## 忍び寄る生活習慣病

三大疾病といわれる「がん」「脳卒中」「心臓病」は死亡原因の約6割を占め、そのうち「脳卒中」「心臓病」は動脈硬化に起因します。そのため肥満、高血圧、高血糖、脂質異常などを改善すると、その危険度を格段に低くすることにつながります。

動脈硬化は、本人に自覚症状のないうまま、知らない間に進行します。そしてある日突然脳梗塞や心筋梗塞を引き起こし、時には死にいたることもあります。しかし、健康診断などで医師から高血圧や脂質異常症と言われても、本人は自覚症状がないため、ついつい医師からの注意事項を忘れがちになり、放っておく例が多くあります。こうして「自分が病気である」ということの自覚がないまま、気がついたら重い病気になってしまうのです。

## 糖尿病の例でみると

糖尿病は、自覚症状がないまま動脈硬化を引き起こし、全身のさまざまな臓器に障害をもたらします。糖尿病の合併症として「腎症」「網膜症」「神経症」がありますが、これらは細い血管での動脈硬化が進行した結果です。最終的には腎機能の低下による人工透析、失明、手足の壊死が

起こることもあります。また、太い血管での動脈硬化が進行すると、心筋梗塞、脳梗塞の発症率が高まります。糖尿病は症状がなくても徐々に進行し、命にかかわる合併症を引き起こします。糖尿病の本当の怖さは、この合併症なのです。

生活習慣病の発症年齢が50歳〜60歳代に多いことを考えると、若いうちからの予防が大切です。働き盛りの40歳代の方こそ、特定健診を定期的に受診することが必要です。

特定健診を受診して予防できた場合と、受診せずに糖尿病を発病した場合で、実際に医療費などの差がどのくらいになるのでしょうか。上図の市国保に加入しているAさんとBさんで見比べてみましょう。

### ●Aさんの場合

40歳…仕事が忙しいことを理由に特定健診を受けない。

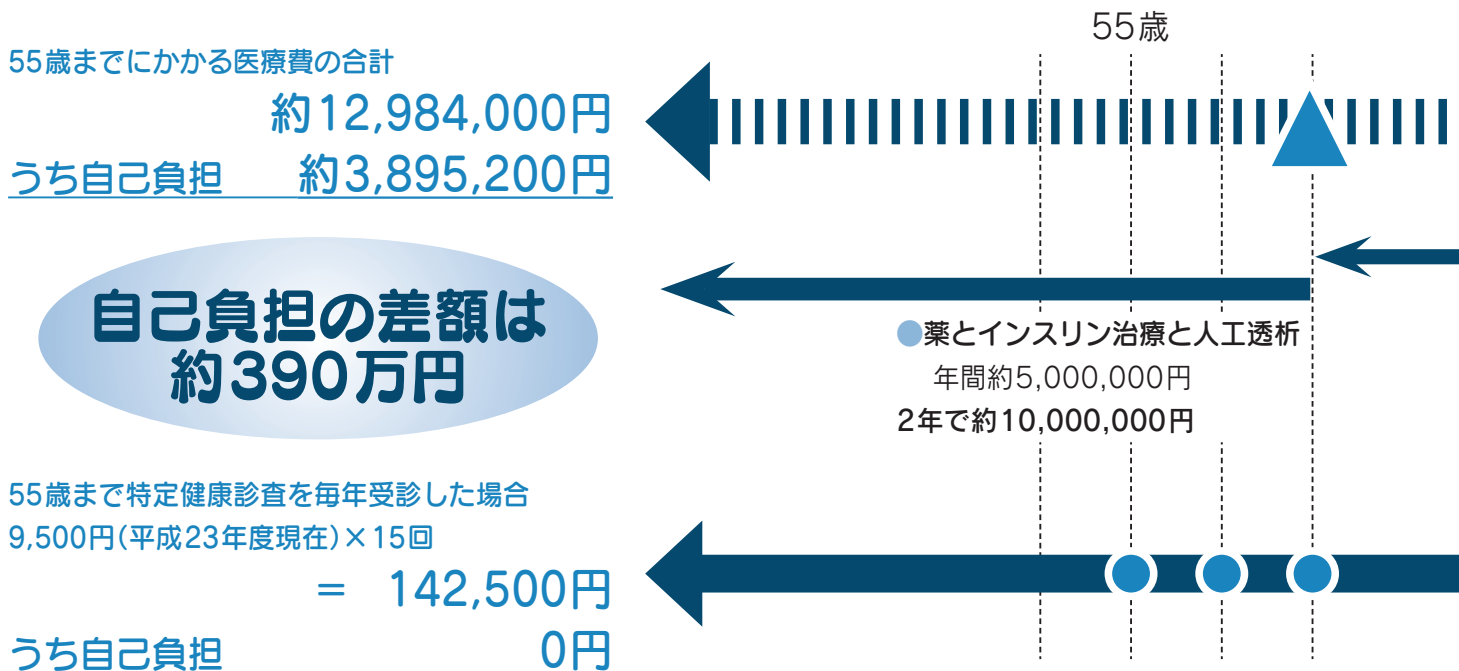
45歳…体に変調を感じ病院へ。糖尿病と診断。食事療法・運動療法と共に薬が処方されたが、自覚症状がなかったため、薬をやめる。

49歳…再び体の変調を感じ病院に。高血圧と腎症も発症し、インスリン治療が必要となる。

53歳…さらに悪化し人工透析が必要となる。糖尿病の末期症状になり、心筋梗塞、脳梗塞の発症も心配。

～ 糖尿病になると医療費はこんなにかかる！ ～

## 特定健診の結果を



医療費は十五年間で一千二百万円を超えています。

### ●Bさんの場合

40歳：きちんと特定健診を受診。

以降、毎年特定健診を受診。検査結果を踏まえて生活改善をするなど生活習慣病の予防に努めました。健診だけで見ると、十五年間で十四万円程度しかかかっていません。

二人の自己負担額を比較すると、

約三百九十万円の差となりました。

症状が進行すれば医療費も高くなる傾向にあり、経済的な負担も大きくなります。そうならないためにも、合併症を発症する前から、きちんと健診を受け、早い時期から予防することが大切です。一人ひとりの生活習慣病予防が、医療費全体の伸びを抑えることにもつながります。

## ■市国保に加入している皆さんへ

### ●特定健診を受けましょう

市国保の平成二十一年度特定健診の受診率は33%で、40歳～50歳代の受診率は約19%と低い傾向です。加入者には、受診券を毎年6月に個別に郵送しています。また、受診率向上のために、次の取り組みを行っています。

●昨年度健診を受けていなかった方に電話で受診を勧める

●働く世代が受診しやすいよう、受診券と共に土曜日受診可能な医療機関を案内する

特定健診の受診者のうち、約14%は特定保健指導と判定されています。また、約24%は肥満はなくても他の危険因子を持っています。検査数値の異常は軽度であっても他の危険因子を持つなどのアドバイスを受けながら生活改善に取り組むことが大切です。自分の健康のために、年一回の特定健診を受けましょう。

### ●国民健康保険税を納め忘れると

国保税は、毎年増え続ける医療費、人間ドックなどの助成など、身近な生活を不安なく送るために必要な健康保険事業の財源です。特別な事情もなく滞納した場合、有効期間の短い短期被保険者証を、さらに滞納が続くと、資格証明書を交付します。納め忘れないようご注意ください。

## 全国健康保険協会(協会けんぽ)に加入している方へ

加入している方は、協会けんぽが実施する特定健診を受診しましょう。

問い合わせ…協会けんぽ埼玉支部 ☎048-658-5915