

聴

こえていますか

カラダの

声

あなたの大切な人は誰ですか。
大切にしているものはなんですか。
あなたはこれから5年後、10年後
どんな自分でいたいのですか。

大切な人のために。
なりたい自分でいるために。
自分の体の声に耳を傾け、
あなた自身の健康について、
見つめ直してみませんか。



けんしんで 健康・安心

「元気に働ける」「ごはんがおいしい」「趣味を楽しめる」…こうした生活を送ることができるとは、健康であってこそ。しかし、忙しい毎日を過ごす私たちは、健康のありがたさをなかなか意識しないものです。

その健康を意識できるのが「けんしん（健診・検診）」です。自動車を定期的に車検するように、私たちの体も定期的なチェックが欠かせないのです。

ほとんどの病気は、かなり進行するまで自覚症状がありません。気付いたときにはすでに遅く、「あの時『けんしん』を受けてさえいれば…」と後悔する人も少なくありません。

「けんしん」を受けることで、早い段階で病気の芽を見つけ、悪化する前に対処することができます。健康でいるための道しるべに「けんしん」を活用しましょう。

健診 「けんしん」に行こう ～特定健診編～

「自分はまだ大丈夫」 本当に、そうですか？



何だか体の調子が悪い

ちょっとお腹が出てきた？

もしかしてメタボ？

体重が…

生活習慣病、 あなたは大丈夫？

食事や運動、喫煙などの生活習慣が原因で発症する生活習慣病。「心疾患」「脳血管疾患」「糖尿病」など種類はさまざまですが、日本人の3人に1人がこの生活習慣病が原因で亡くなっています。平成22年度の行田市の健診では、高血圧の方が2人に1人、高血糖の方が3人に1人、脂質異常の方が5人に1人という結果が出ています（表1）。本市は、心疾患や脳血管疾患が原因で亡くなる割合が高い

傾向があります。これらの病気は、脂質異常や高血糖、高血圧が続くことで起こる動脈硬化が大きな原因となつていきます。



一つひとつの検査値は「ちょっとだけ異常」かもしれませぬ。しかし、それらが3つ4つ重なると、何も異常のない場合に比べ、虚血性心疾患（狭心症、心筋梗塞など）や脳血管疾患を発症する危険性が約36倍にもなってしまうのです。

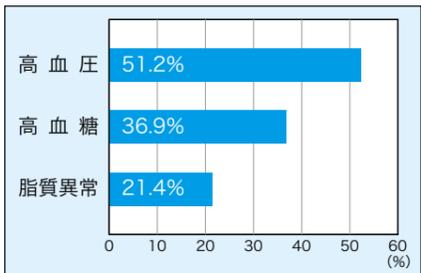
ご利用ください特定健診

本市の特定健診の受診率は、埼玉県内の市町村の平均に比べて低いのが現状です（表2）。

特定健診は、問診や身体測定、血圧測定、血液検査、尿検査から、現在の体の異常を見つめるだけでなく、将来的な生活習慣病の危険性を予測することが可能です。そして、危険性が高いと判断された方には、保健師や管理栄養士と一緒に改善策を考え、生活習慣病にならないための体づくりをサポートしています。

生活習慣病の早期発見と予防のためには、まず自分の体の現状について知る必要があります。そのためには、毎年必ず特定健診を受け、自らの生活習慣を見つめ直しましょう。

(表1) 行田市国民健康保険特定健診結果 (平成22年度)



(表2) 行田市国民健康保険特定健診受診率

	行田市	県平均
平成21年度	22.18%	31.67%
平成22年度	24.44%	32.28%
平成23年度 (3月28日現在)	24.05%	30.20%

安心して日常生活を過ごすために

市民の声



中野 久雄さん(佐間)

42歳の時に受診した特定健診で、「脂質異常」および「高血糖」と診断されました。しかし、自分では具体的な問題点が分からなかったため、保健師さんや管理栄養士さんの保健指導を受けることに。現在は、専門家の的確なアドバイスを参考に、バランスの取れた1人前の食事の摂取や適度な運動など、生活習慣の改善に取り組んでいます。

特定健診を受けることによって、自分の体のことに意識が向きますし、何よりも脳卒中や心疾患などの重大な病気を予防することにもつながります。これからも安心して日常生活を過ごすために、毎年必ず特定健診を受けようと思います。