

医師インタビュー



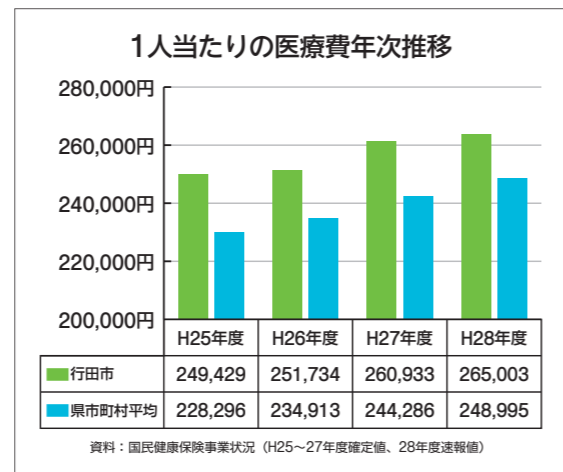
荒木医院 院長 荒木 宏さん

生活習慣病の怖いところは、症状が突然起こることです。そうならないために、日ごろから自分の健康状態を知っておくことが重要です。よく、「〇〇で病院にかかっているから健診は受けない」という声を耳にしますが、健診を受けなくてよいわけではありません。一つの病気にもさまざまな原因があるかもしれませんので、その原因を見つけるためにも健診を受けることは大切です。

生活習慣病は、生活習慣の改善が基本です。一人一人が自分の健康状態を知り、健康づくりを実践していきましょう。

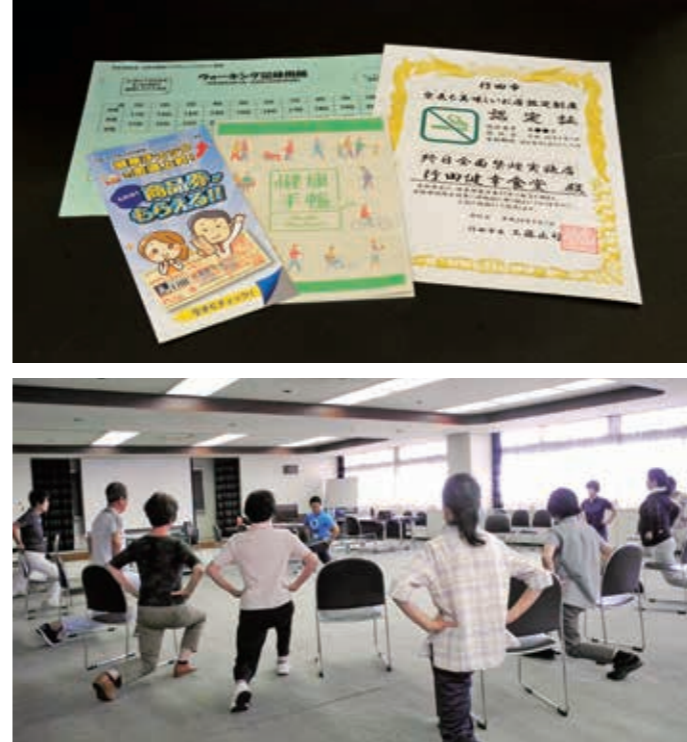
本市の40歳以上の人の死因別割合は、悪性新生物（がん）が第1位、次いで、心疾患や脳血管疾患が多く、生活習慣に関する疾病が上位を占めています。悪性新生物（がん）は、さまざまな要因によって発症していると考えられていますが、その中には予防可能な生活習慣や環境要因を原因とする「生活習慣病」も多く含まれています。年齢とともにリスクも高まります。

また、行田市国民健康保険の医療費の状況も、加入者の1人当たりの医療費が年々増加しており、県市町村平均を上回っています。疾病別総医療費の現状は、高血圧、慢性腎不全、糖尿病など、生活習慣病に関



生活習慣病などの増加は大きな問題です

連する疾病が上位を占めており（平成28年度13億円）、生活習慣病予防の対策が重要であると考えられます。



あなたの健康は大丈夫？

～健康寿命の延伸に取り組みましょう～

1に運動 2に食事 しっかり禁煙

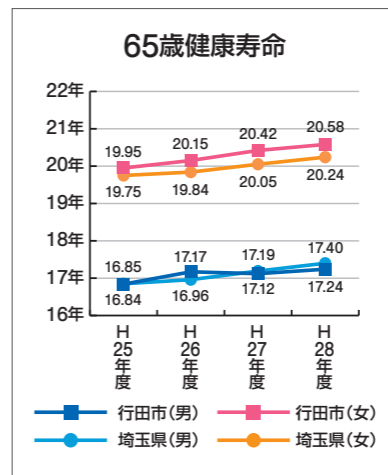


厚生労働省では、9月1日から30日までの1カ月間を「健康増進普及月間」と定めています。

近年の国民の平均寿命の伸長には目覚ましいものがある一方、人口の高齢化、社会生活環境の急激な変化などに伴い、生活習慣病の増加などが大きな問題となっています。このため、健康寿命の延伸を図っていくことは、極めて重要となっています。

健康寿命の延伸が重要って いふけれど…

埼玉県における健康寿命は「65歳に達した人が健康で自立した生活を送る期間、具体的には『要介護2以上になるまで』の期間」と定義しています。

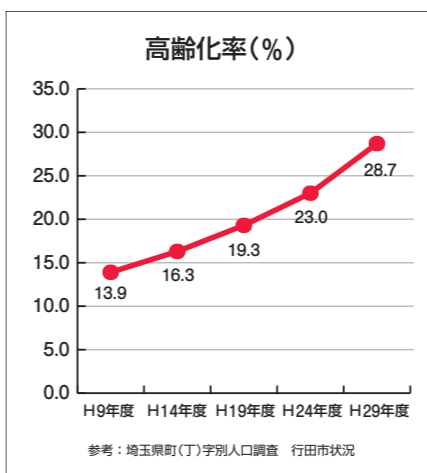


本市の65歳健康寿命は、平成28年度男性が17・24歳、女性は20・58歳です。グラフから分かるように、女性は県平均20・24歳より長く63市町村中15位、男性は県平均17・40歳より短く、63市町村中46位となっています。健康寿命を延ばすことは、一人一人の生活の質の低下を防ぐ観点からも重要です。

人口の高齢化が急速に進行中

生活習慣病などの疾病が悪化すると、食事をはじめさまざまな制限により生活の楽しみが奪われてしまうことにもなりかねません。

楽しく充実した人生を過ごすためにも、生活習慣をぜひ見直してみましよう。



高齢化率の推移は、平成12年は15・9%でしたが、平成29年には28・7%と急速に上昇しています。将来推計でも22年後は、38・9%と年々増加が見込まれています。

いつまでも健康で元気に 過ごすために

生活習慣を見直しましょう

- ①運動習慣の定着：無理のない程度に毎日体を動かす
力が入る→動きやすくなる→筋力が戻る→もっと動ける。
- ②食生活の改善：食は体づくりの源
主食(茶碗1杯のご飯)・主菜(片手1杯のたんぱく質・副菜(両手1杯の野菜やキノコ類)で健康づくり)
- ③禁煙：喫煙者、非喫煙者の相互理解
たばこをやめたいと思っている方は、禁煙外来を受診してみてください。いかがでしょうか。※初めての方を対象に費用の助成制度あり
非喫煙者は、周囲の環境に注意し、副流煙を避けるようにしましょう。

特定健診など、各種健(検)診を受けましょう

定期的に健診を受診し、自分の健康状態を知ることは大切です。あなたやあなたの家族の健康を守るため、年に一度は加入している健康保険で健診を受けましょう。

行田市国民健康保険では、40歳から74歳までの加入者を対象に特定健診を実施しています。特定健診は生活習慣病の早期発見

やその重症化の予防を目的とした健診です。行田市特定健診の受診率は平成28年度34・5%となっており、県平均39・8%と比較すると、低い状況です。

合わせて、がん検診も受診しましょう。がん検診は元気な時にこそ受診することが大切です。体調が悪いときは早めに医療機関を受診しましょう。

各種健康に関する教室に参加しましょう

市では健康づくりのための各種教室、相談事業を実施しています。また、特定健診を受診し、生活習慣の振り返りが必要とした方には、「特定保健指導」を実施しています。

生活習慣病重症化予防事業を 活用ください

国民健康保険では、特に糖尿病に関してその重症化による人工透析への移行を防ぐため、「糖尿病性腎症重症化予防プログラム」に基づいた生活習慣病重症化予防事業を実施しています。6カ月間の保健指導をかりつけの医師と連携しながら実施します。

いつまでも健康で心身ともに豊かな生活が送れるよう、保健事業をぜひ活用しましょう。

▼問い合わせ 保険年金課(内271)または保健センター ☎5533-0053