

健診で自分の体と向き合おう

平成 23 年度総合健診の申し込みがはじまります。

自覚症状が無いままに進行する「生活習慣病」。
しかし、病気はある日突然やって来るものではありません。いつの間にか忍び寄っているのです。
体は小さなサインを発しています。あなたは、そのサインに気付くことができますか。

行方市民

死因の約7割が生活習慣病

行方市における死因を見てみましょう。（表1）悪性新生物（がんや肉腫等）、心疾患、脳血管疾患、肺炎で死亡する方が多く死因の約7割を占めています。

日本全国でこれらの病気が死因の上位を占めています。行方市の特徴としては国の平均値よりも急性心筋梗塞、脳血管疾患、で亡くなる方が多いようです。

これらの病気はいずれも『生活習慣病』と呼ばれるものです。生活習慣病とは、日常の乱れた生活習慣の積み重ねによって引き起こされる病気です。働き盛りに多い病気のため成人病と呼ばれていましたが、子供の成人病が増えて病気の原因が日常の生活習慣の影響が大きいために判明したため、1996年、生活習慣病と改めました。

メタボリックシンドローム

該当者が多い

最近、「おなかがぽっこりしてきた・・・」「ズボンがきつくなった・・・」などに心当たりはありませんか。肥満とは「体内に占める脂肪が過剰に蓄積している状態」のことです。

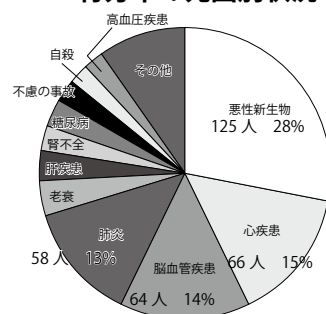


実は行方市の男性の3.6人に1人、女性の5人に1人が肥満（BMI 25以上）に該当しています。

『メタボ』という言葉は皆さん知っていますね。単純に『太っている人』というイメージがありますが、本来は肥満が原因となって、脂質異常・高血圧・高血糖など一つ一つは病気と診断されなくても複数の危険因子が集まった状態のことです。

平成20年度より開始された特定健診はメタボリックシンドロームの該当者や予備群の発見を重視した健診内容になっています。表2は行方市の特定健診の実施結果です。男性のメタボ該当者割合が全国平均（14.4%）に比べ高く、予備群を含めると43.4%と受診者の4割以上が該当しています。メタボリックシンド

行方市の死因別状況（表1）



約7割が生活習慣病

メタボリックシンドローム該当者・予備群割合（表2）

	メタボ該当者	予備群
全国	14.4%	12.4%
茨城県	15.7%	13.1%
行方市	18.6%	12.0%
行方市（男）	24.8%	18.5%
行方市（女）	13.3%	6.3%



ロームと生活習慣病は密接に関係しています。メタボリックシンドロームになると、動脈硬化を進行させ、ひいては心疾患や脳血管疾患といった死因の上位となっている病気を引き起こすのです。

生活習慣病は

自分の努力で防げる病気

生活習慣病は、遺伝的な要因もありますが、食生活や運動、喫煙、飲酒、ストレスなどが深く関わっています。言いかえれば、普段の生活習慣

を見直し、改善することにより、病気が発症するのを防ぐことが出来ますし、病気がかかってしまっても、進行を予防することが出来ます。

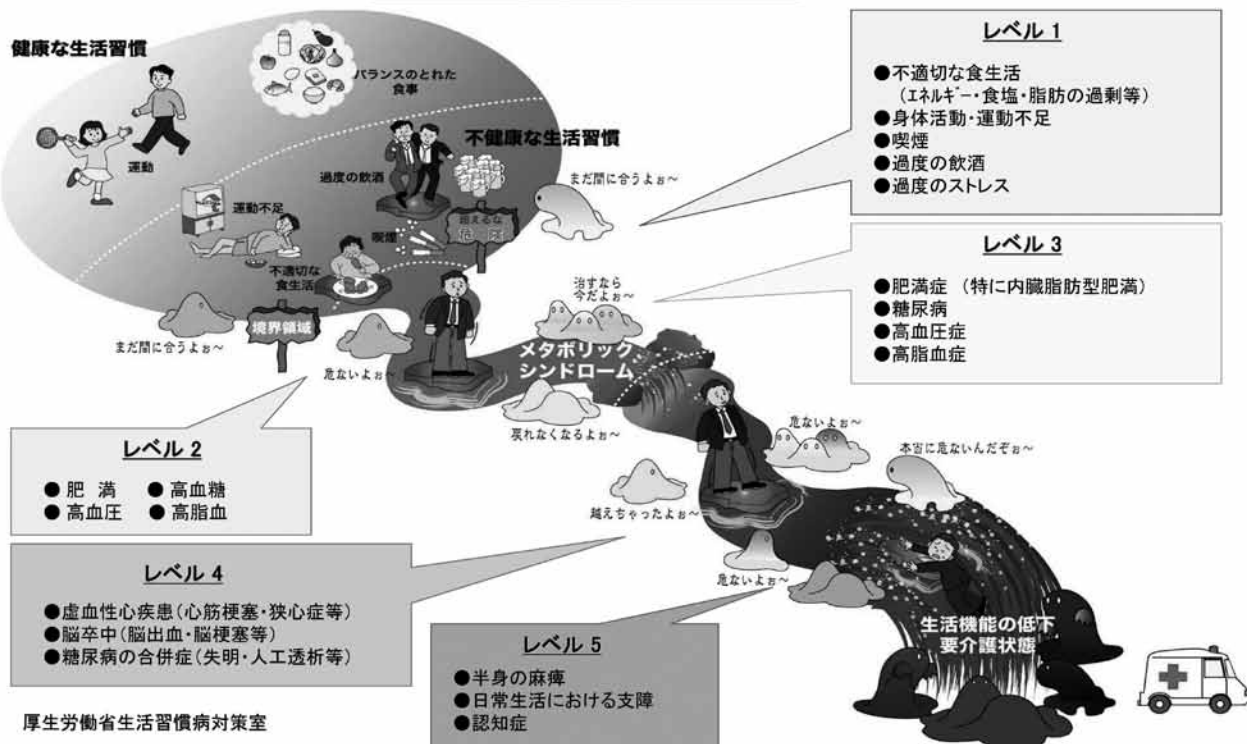
まずは自分の体を知ろう

行方市の健康診断受診率は、特定健診38・6%、胃がん検診19・3%、大腸がん検診27・7%と、残念ながらあまり高くありません。

健診を受けない理由としては、「忙しい」「めんどろ」「必要ない」「若いから大丈夫」などがあげられていますが、本当にそれで良いのでしょうか。「もう何年も健康診断を受けていない」という方はぜひ市で行っている総合健診を受診してください。

区に加入している方は地区の保健協力員さんが健診の取りまとめをしてくれています。また健康増進課に直接申し込みすることも可能です。各地区の日程については随時お知らせしますので、まずは自分の体を知りましょう。

生活習慣病のイメージ



『健診に行った？』を家族の台言葉に！

行方市の集団健診に行こう！



H 23 年度 のおも な健診 日程	4 月	5 月	6 月	7 月	8 月	9 月
	乳がん・子宮(頸部)がん検診(麻生・玉造)	総合健診 (玉造・北浦)		腹部超音波検診 (麻生) (玉造・北浦)		総合健診 (麻生)
	10 月	11 月	12 月	1 月	2 月	3 月
	住民健診 (北浦)	住民健診 (玉造・地区巡回)	住民健診 (麻生・地区巡回)	総合健診 (玉・北・麻)	骨粗鬆症検診	

健 診 名		対象年齢	料金	内 容	申込・受診方法
総合健診	胸部レントゲン	19歳以上	無料（喀痰検査 1,000円）	胸部間接×線撮影	各地区協力員さんまたは直接電話で申し込み。申し込み後、自宅に受診票が届きますので集団健診会場（各保健センター）で受診できます。
	生活習慣病予防検診	19～39歳	500 円	身体計測・血圧・血液検査、尿検査等（年齢等により検査内容が変わります）	
	特定健康診査	40歳～75歳誕生日前	500 円 70 歳以上無料		
	高齢者健康診査	75歳以上	無 料		
	胃がん検診	30～74歳	1,500 円	胃部×線撮影	
	大腸がん検診	30歳以上	500 円	免疫便潜血反応検査（2 日法）	
	前立腺がん検診	50～74歳の男性	700 円	前立腺特異抗原（PSA）測定	
	肝炎ウイルス検診	40 歳及び 41 歳以上の未検者	1,000 円	B 型・C 型肝炎ウイルス検査	
住民健診	総合健診の項目で胃がん検診を除いたもの				申込不要。受診券が自宅に届きますので集団健診会場（地区巡回）で受診できます。
乳 が ん 検 診		25 歳以上の女性	1,000 円	超音波（25 ～ 59 歳）・マンモグラフィ（× 線検査、40 歳以上・2 年に 1 回）	総合健診と同じ （医療機関検診も実施しています）
子宮（頸部）がん検診		20 歳以上の女性	1,000 円	頸部細胞診	
腹 部 超 音 波 検 診		40～70歳	1,500 円	肝臓・脾臓・腎臓・胆のう・ひ臓中心に腹部全体をみる検診	総合健診と同じ
骨 粗 鬆 症 検 診		40歳～70歳の女性で5歳毎の方	700 円	超音波法による足踵骨の骨密度測定	対象者へ通知。直接電話で予約。問診票が自宅に届きますので集団健診会場で受診できます。

* 日程の詳細については市報、ホームページ、健康カレンダー等をご確認ください。

問い合わせ先：健康増進課(北浦保健センター)

TEL 0291-34-6200

FAX 0291-34-6003

私達も参加しています 一げんきアップなめがた参加者一



中田 明夫さん

退職してから市の健診を毎年受けています。教室に参加してから食べ物や運動に対する意識はすごく変わりました。

今は毎日1万歩を目標に朝と夕方に40分程度ウォーキングをしています。

2ヵ月に1回、教室で血液検査をしますが、やはり数値で知ることが大切だと思います。また、自分だけでやっているよりも刺激になりますね。数値も改善してきましたのでこれからも頑張りたいと思います。



野原 光子さん

生活習慣病の恐ろしさを教室のなかで勉強し、食生活の見直しをしました。

日々の献立のなかでなるべく野菜を多く採るように心がけたり、食べる順番にも気をつけるようにしました。間食もあまりしないようにしています。教室は『自分で考えて実行する』ので自分の意識が変わったことがとても大きいです。いつまでも健康で病院に通わなくてもいいような食生活を続けていきたいと思います。

生活習慣改善のお手伝いをしています

しています

健診は思っているよりもずっと簡単に受けることができます。でも、健診結果を見てがっかりする人も多いかもしれません。

行方市では市民の方がいつでも健康でいられるように生活習慣を改善し、『脱メタボ』をするための各種教室を開催しています。健康には悪いとわかっていても脂っこい

食事がやめられない、お酒の量が減らせない。運動を始めてもなかなか続かない・・・自分だけで今までの生活習慣を改善させることはなかなか

難しいものです。

教室では同じような悩みを持つ人たちと語り合いながら、自分で自分の検査値や食事をチェックし、どうしていけば良いか、体験しながら考えます。生活習慣病は経過が長く、自覚症状がないことが特徴です。『数値は多少悪くても、痛くも痒くもないから大丈夫』と言っている方にこそ参加していただきたいのです。

生活習慣病予防のためには一日でも早く自分の生活習慣を見直すことが重要です。自分の健康は自分で守りましょう！

食

私たちの健康は私たちの手で！ 生活改善推進員

私たちは地域で食生活改善のためのボランティア活動をしています。病気を予防し、健康を維持するためには毎日の食生活がとても重要です。行方市はたくさんの食材に恵まれた地域なので、野菜をたくさん取り入れた食事をとってほしいですね。偏りをなくし、バランスよい献立にすることで家族みんなが健康になります。私たちの活動で少しでも病気になる人が減れば嬉しいです。



食生活改善推進委員会
会長 真家栄子さん



健診や献血のときに栄養価の高い献立の紹介などを行っています。