

特集

健診、**受けっぱなし**になっていませんか？

健診はあくまでその時点での結果。これからも健康に生活できるかどうかは、健診を受けた後の行動にかかっています。自分のため、大切な家族のために、皆さんの健康について、もう一度、確認してみませんか？ ■問合せ／健康課成人保健担当 ☎ 24-8181



健康課健康企画担当

健康企画主査
わたなべおさむ
渡部 修

Q

健診結果が返ってきたけど、
見方のポイントはあるの？

生活習慣改善。
何から始めたら良いの？

市のサポートには
どんなものがあるの？

このような疑問をお持ちではありませんか？
この特集では、健診結果の見方のポイントや
今日からできる生活習慣の改善方法、市のサ
ポート事業を紹介しています。皆さんの健康
づくりに、ぜひお役立てください。

が大切です！

「生活習慣を改善する」、「精密検査を受ける」など、自分の未来を決めるのは、健診後の行動。今ある健康を逃がさないために、皆さんはどのように行動しますか？

生活習慣を見直しませんでした

35歳
職場の健診を受診

血糖値や血圧に異常なし。メタボにも該当していない。

45歳
生活に追われそのままに

血糖値に軽度の異常が見つかった。「生活習慣を変えない」と思いながらも、仕事や家庭のことに追われ、そのままに…。

65歳
退職後、市の健診を受診

体重は変わらないのに異常値ばかりで驚く。血糖値で至急受診の案内が届き、すぐに受診。急な入院が必要となり、家族に心配をかけた。

軽度の異常が分かったときに、生活習慣を改善していれば…

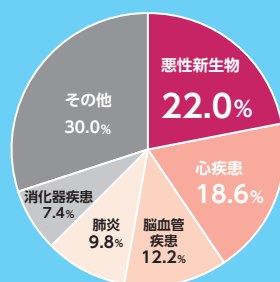
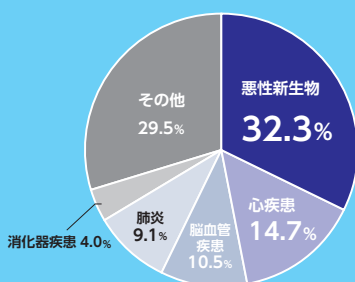
健診を受けっぱなしに…

本市の死因別死亡割合

【男性】1,569人 (H25～27)

出典：米沢市国民健康保険保健事業実施計画第2期 データヘルス計画

【女性】1,644人 (H25～27)



じわじわと進行する生活習慣病

腎不全や脳血管疾患、心筋梗塞のような生活習慣病はサイレントキラー（静かな殺し屋）と呼ばれており、体内で異変が生じ、生活に支障をきたす自覚症状が現れるまで5年から10年かかります。その間、病気も進行している可能性が高くなります。無症状の時期に健診を受け、生活習慣の見直しや精密検査を受けるなど、健診後に行動を起こすことが大切です。

健診は「受けたあと」

35歳

職場の健診を受診

血糖値や血圧に異常なし。メタボにも該当していない。

生活習慣を見直しました

45歳

生活習慣を見直した

血糖値に軽度の異常が見つかった。生活習慣を見直そうと、市の健診結果説明会に参加。暴飲暴食をひかえ、軽い運動も始めた。

65歳

体調は良好！

毎日の散歩など、運動する習慣が身についた。バランスの良い食事、適塩、節酒などにも気を付け、血糖値が正常になった。

自分の健康は、自分で守ろう！

健診を受けっぱなしにせず、生活習慣を改善して良かった！

健康づくりの基本は、正しくはかることです！

3つの「**はかる**」で健康づくり！



体重^{はか}を測る

おすすめは朝と夜に測ること。普通は朝よりも夜の体重の方が増えています。朝と夜の体重の差が小さいと体重が落ちているサイン。



血圧^{はか}を測る

朝は起床後1時間以内、夜は就寝前に、それぞれ1～2分の間隔をあけて2回測りましょう。利き腕とは逆の腕での測定が推奨されています。



調味料^{はか}を量る

目分量や自分の舌ではなく、食材に合わせて、計量カップや計量スプーン、デジタルスケールなどの「道具」を使うことが大切です。

Q 健診結果って どうみるの？

健診は、今の体の状態を知るだけではなく、自分の生活習慣を振り返る絶好の機会です。健診を受けた後は結果をよく確認し、生活習慣の改善や治療につなげられるよう、結果に沿った行動をしましょう。

あなたの判定結果は？

異常なし

現時点では、基準値内に収まっています。これからも、規則正しい生活習慣・心身ともにリフレッシュを心がけましょう。

要指導

軽度の異常があります。生活習慣に関わる異常の場合には、生活習慣を見直し、2～3か月後に再検査を受けましょう。ただし、自覚症状などがある場合は早期に受診してください。

要受診 (要精密検査)

異常がありますので、なるべく早く医療機関を受診してください。

継続治療

主治医の指示に従い治療・観察を続けてください。

特定健診は
ここに注目！

メタボリックシンドローム判定

メタボリックシンドロームとは内臓脂肪肥満型（おなかの内臓のまわりに脂肪がたまるタイプ）に加えて、高血糖、高血圧、脂質異常のうちいずれか2つ以上を併せ持った状態をいいます。

▶ 基準該当・予備群該当と判定された時は、深刻な循環器疾患にならないためにも、生活習慣を見直し、肥満の改善に努めましょう。

保健指導レベル - 特定保健指導のご案内 -

特定健診結果項目で、腹囲、肥満指数、血圧、中性脂肪やコレステロール値、血糖値、喫煙習慣を総合的に判断した結果、特定保健指導が必要な状態かどうかを表しています。特定保健指導の必要性がある人には、保健師、管理栄養士などが、下記のサポートをします
※ 特定健診受診者のみ。

▶ 積極的支援：初回面接（生活習慣の振り返り、計画や目標を立てる）後、3～6か月間の継続支援を行います。

▶ 動機付け支援：初回面接（生活習慣の振り返り、計画や目標を立てる）後、おおむね3か月後に、目標が達成できたか評価します。

健診結果は体からのメッセージ

健診結果を紐解くことで、あなたの体内で起きている変化を知ることができます。「仕事や家事が忙しい」「精密検査をして、大きな病気が見つかることが怖い」と思う人もいるかもしれませんが、健診結果を自分事として受

け止め、生活習慣の見直しや早期治療に結びつけてこそ、健診を自分の生き方に役立てたと言えるでしょう。未来のあなたが笑顔で過ごせるように、体からのメッセージに耳を傾け、新たな行動を起こしてみませんか？

健康課成人保健担当
芽野恵子



皆さんの健康づくりを
私たちがサポートします

今日からできる！生活習慣改善のポイント

食事

食生活はバランスが基本

健康な体を維持して生活を送るためには、バランスの良い食事をとることが大切です。自分の食生活を見直してみましょう。



主食、副菜、主菜をきちんとそろえましょう。



食事は、寝る2～3時間前までに済ませましょう。



欠食をせず、朝食・昼食・夕食を規則正しく食べましょう。

運動

生活に「+10」の習慣を

体を動かすことは、糖尿病や心臓病といった生活習慣病の予防につながります。無理をせず、日常生活の中で、今よりも10分多く体を動かしましょう。

+10



こんな「+10」を 実践してみませんか？

- ・自転車か徒歩で通勤、買い物をする
- ・なるべく階段を使う
- ・テレビを見ながらストレッチ

日常生活の中で、工夫して体を動かしてみましょう！

健診後のサポートをします

健診結果説明会・適塩教室・健康相談室は、年齢、加入している保険に関わらずどなたでも参加できます。

健診結果説明会

専門スタッフ（栄養士・保健師・看護師）による健診結果の見方や、生活習慣改善のポイントなどについての個別相談を行っています。

適塩教室

管理栄養士による講話「減塩に取り組むためのポイント」や、自分の味覚を知るための体験・試食を行います。

健康相談室

健診結果についての相談や、生活習慣病・介護予防など健康に関する相談を行っています。

糖尿病予防のための 運動コース

血糖値が高めな人を対象に開催。保健師や栄養士の講話、健康運動指導士による運動指導などを行います。

Interview



やまだとしこ
山田敏子さん
(西大通)

健診結果説明会に参加

前回の健診結果と比較しながら、気になるところを丁寧に説明していただいたので安心しました。健診結果を受けて、日課となっているラジオ体操など、自分のペースでできることを継続して、元気に過ごしていきたいです。



なかがわやすのり
中川安則さん
(吾妻町)

運動コースに参加

市からの勧めがあり、健康のために参加することにしました。日頃からジョギングをするようにしていますが、今までしっかりとストレッチをすることがなかったので、教わったことを家でもやっていきたいです。

健康 ナビゲーション

データヘルス計画中間評価を行いました

市では、米沢市国民健康保険加入者の健康の保持増進に努めるため、レセプト（診療報酬明細書）データや統計資料などを活用した分析を行っています。

その結果、①心筋梗塞や脳血管疾患発症予防、②透析予防、③フレイル・低栄養予防の3つの予防に着目した予防活動とともに、どの分野にも密接に関わる口腔衛生についても、健康づくりの土台として普及啓発していくことが大事だと考えました。

令和5年度までの目標達成に向けた保健事業を展開していきます。

データヘルス計画
詳細はこちら▶

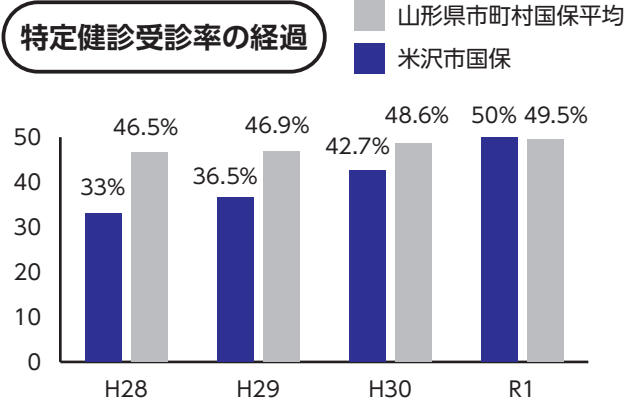


皆さんの病気の重症化予防に取り組んでいます

健診の結果、糖尿病が疑われる医療機関未受診の人、腎機能が低下し続け透析になる恐れがあると思われる人などに、保健師や管理栄養士が訪問や電話をさせていただくことがあります。

本市では、皆さんの健診結果を確認し、リスクの高い人が健診結果を放置してしまわないよう支援しています。一人ひとりが健診を受けっぱなしにせず、体からのメッセージをお受け取りください。

特定健診受診率の経過



令和元年度、本市の受診率が県内最下位から県平均まで押し上がりました！

ゲートキーパー養成講座

自分の心の健康、身近な人の心の気づきも忘れずに自殺対策に関する講座です。悩んでいる人に気づき、声をかけ、話を聞いて、必要な支援につなげ、見守る人のことを命の「門番」という意味で「ゲートキーパー」と呼びます。死にたいと悩んでいる人との向き合い方を学ぶことで、自分自身のセルフケアにもつながります。※要申込・日時場所要相談。

健康手帳

自分の健康情報を記録していく手帳です。すこやかセンター内健康課や市内健診実施機関で配布しています。健康手帳にある各種記録用紙は市ホームページからダウンロードすることができます。



まずは、健診を受けましょう！

市が行う健診には「特定健診」と「がん検診」があります。

特定健診

健康保険証の種類によって受け方や内容、料金が異なります。詳しくは健診ガイドブックをご確認ください。

※市ホームページでもご覧いただけます。

がん検診

米沢市民であれば受診できます。職場の健診でがん検診がない場合などは、米沢市の検診を利用して受けましょう。

受診の際は、新型コロナウイルス感染症予防対策として不織布マスクの着用をお願いします。

