

毎年一回、自分の健康状態を知りましょう！

22年度 特定健診結果より

今年度は特定健診が始まって3年目を迎え、南部町の受診者数は男性322人、女性464人と微増し、受診率は34%となっております。全国的には、平成20年度の統計で38%、全国の国保では30.8%の受診率であることから、平均的と言えます。(※南部町国保に加入されている40歳から74歳の方が対象です)

受診結果をチェック

特定健診の特徴は「メタボリックシンドローム」を予防することで、将来の重篤な疾患を防ごうというものです。メタボリックシンドロームは内臓脂肪(肥満度・腹囲の値

に着目)のある状態で喫煙・高血圧・脂質異常・高血糖などの危険因子が増えるほど重症です。町内を7地区で見ると、左の図にあるように、女性より男性がメタボリックシンドロームの基準や予備軍に該当される割合が高いようです。

脱メタボを目指そう！

検査結果で見ると、異常値の上位はメタボリックシンドロームの危険因子が占めています。この危険因子を早く見つけ、生活習慣を見直すことが大切になってきます。南部町では、結果説明会や糖尿病予防教室など、栄養士・保健師が食事や生活習慣についてお話しする機会をつくっています。

毎年受けよう！特定健診

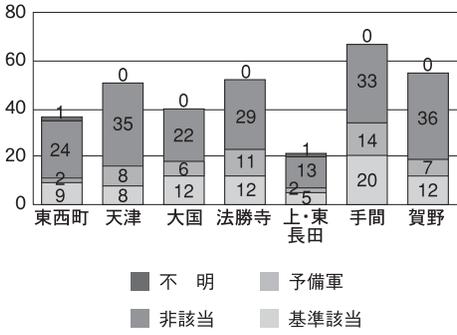
普段、体に痛みなど無い時は、健康に関して意識されない方が多いと思います。

しかし、実際に健診結果を見てみると、病気のもとが隠れていることが多いことが分かります。こうしてみると「年に1回は健診を受ける」ことが、将来大きな病気をせず、住みなれた場所で生活していく、第1歩につながると考えられます。

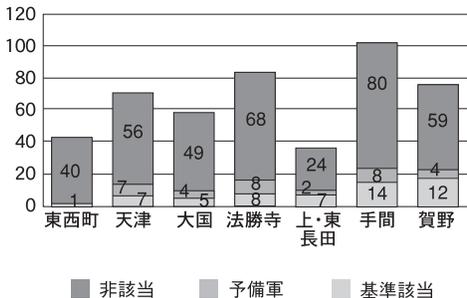
23年度は、特定健診とがん検診を同日で受診できる「集団健(検)診」の機会を増やしています。自分のため、家族のためにも健診を受けましょう。



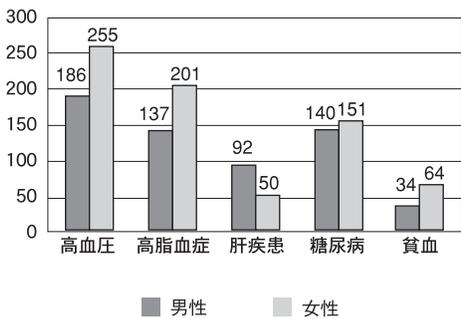
メタボリックシンドローム判定・男性 (人数)



メタボリックシンドローム判定・女性 (人数)



検査値異常者数(人数)



運動教室の風景

健康診査の結果により、健康教室の案内をしています。教室をきっかけに生活習慣を振り返ったり、改善される方が増えてきています。