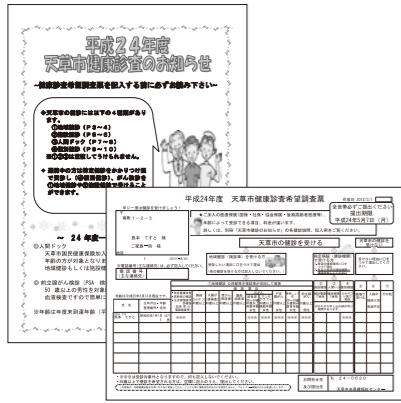


## 平成24年度の健診日程について

平成24年度の健診日程などの詳しい内容については、各家庭に4月上旬ごろ、「天草市健康診査希望調査票」とあわせて「天草市健康診査のお知らせ」を配布します。

同調査票は、市が実施している地域健診などの受診希望の有無を確認するもので、この調査を基に健診の案内や問診票を送付します。健診を希望しない人も必要事項を記入し、同封の返信用封筒で郵送するか、牛深支所・市民福祉課またはその他の支所・総務市民課、各保健福祉センターへ提出してください。

■提出期限＝5月7日(月)



### 【問い合わせ先】

●天草市国民健康保険に関すること  
本庁・保険年金課国民健康保険係

☎241111内線1133

●健診に関すること

天草中央保健福祉センター ☎240620

天草東保健福祉センター ☎663355

天草西保健福祉センター ☎753301

受けてよかった

## 特定健診・特定保健指導を受けた結果、

## 数値の異常が改善した事例を紹介します。

### 事例2 Bさん (女性・56歳)

#### ●受診前の状況

お腹周りが大きくなったような感じがして、体重のせいかわいさも痛かった。夕食後にはおやつを食べ、コーヒーを飲むときは砂糖を入れる。運動は、散歩を50分と週に2回のミニバレー。毎日、夕食時にビールを飲む。



#### ●受診した結果…

体重は増えていたが、血液検査の結果は思ったほど悪くはなかった。ただ、身近に脳梗塞を患った人もいるので、生活習慣を変えるために特定保健指導を受けながらがんばってみることに。

#### ■改善に向けた取り組み

- ・おやつを減らし、コーヒーに入れる砂糖を半分にする。
- ・50分の散歩とミニバレーを継続して行く。
- ・週に1回は飲酒をしない。

#### ■取り組みの結果

※▲＝マイナス

項目	受診年度	H22	H23	増減
体重 (kg)		61.9	➡ 60.5	▲1.4
腹囲 (cm)		94.5	➡ 94	▲0.5
中性脂肪 (mg/dl) (正常値=149以下)		90	➡ 89	▲1
空腹時血糖 (mg/dl) (正常値=99以下)		100	➡ 87	▲13
HbA1c〔血糖値〕(mg/dl) (正常値=5.1以下)		5.7	➡ 5.3	▲0.4

#### Bさんの声

取り組みを始めて、血圧計を購入して自分で測定をするようになりました。生活習慣を変えることはたいへんですが、取り組んで良かったと思います。

特定健診を受診することで自分の体の事がわかるし、ほかの人にも、生活を改善してみて良かったと思っている事を伝えたいです。

### 事例1 Aさん (男性・60歳)

#### ●受診前の状況

仕事を退職して、10カ月で体重が3kg増加。朝食でごはんをおかわりするなど、お腹がいっぱいになるまで食べる。そして、毎日おやつにあんぱんを2個食べ、夕食時には焼酎を1合飲む。運動習慣はなし。喫煙なし。



#### ●受診した結果…

血糖値や中性脂肪の数値などが高かったため、特定保健指導を受けることに。指導の中で、内臓脂肪を減らすことで血糖値や中性脂肪の値が改善すると知り、体重を2.5kg減の68kgを目ざすことにした。

#### ■改善に向けた取り組み

- ・朝食のごはんの量を半分にして、おやつにあんぱんはやめる。
- ・週に2回は飲酒をしない。
- ・週に1回は体重測定をする。

#### ■取り組みの結果

※▲＝マイナス

項目	受診年度	H22	H23	増減
体重 (kg)		70.5	➡ 65.6	▲4.9
腹囲 (cm)		89	➡ 87.1	▲1.9
中性脂肪 (mg/dl) (正常値=149以下)		152	➡ 90	▲62
空腹時血糖 (mg/dl) (正常値=99以下)		107	➡ 93	▲14
HbA1c〔血糖値〕(mg/dl) (正常値=5.1以下)		5.7	➡ 5.4	▲0.3

#### Aさんの声

取り組みを始めて、3カ月でベルトがゆるくなりました。また、保健師と会うたびに生活改善のがんばりをほめてもらうことがうれしかったです。

楽しい人生を送るためには、少しは節制してでも元気でいたいと思います。自覚症状がなくても、健診は受けたほうがいいですね。

生活習慣病の「予防」のため  
特定健診を受診しましょう

市国保では、生活習慣病の該当者やその予備軍を早期に見つけるため、特定健康診査(特定健診)を実施しています。年に1回特定健診を受診することで、高血糖や高血圧、高脂血症などのほか、

自覚症状がない異常も見つけることができます。また、病気を早期に見出し症状が軽いうちに治療ができ、身体的・経済的負担も減らすことができます。しかし、平成22年度における同健診の受診率は、34.4%とまだ低い状況です。皆さん、必ず受診するようにしましょう。

◆対象 40～74歳の国保加入者。  
◆内容 身体・血圧測定のほか、

血液・尿・心電図検査、問診(服薬、喫煙歴など)。  
◆負担金 900円。

生活習慣病を発症する  
危険性が高い人には  
特定保健指導

特定健診の結果により、このままでは生活習慣病を発症する危険

性が高い人には、市の保健師や管理栄養士、健康運動指導士などから生活改善のサポートをする特定保健指導を、無料で受けることができます。

※国保以外の健康保険組合や共済組合などに加入している人の特定健診、特定保健指導については、加入している医療保険者または事業所へお尋ねください。