

図5. 主な特定健診未受診理由

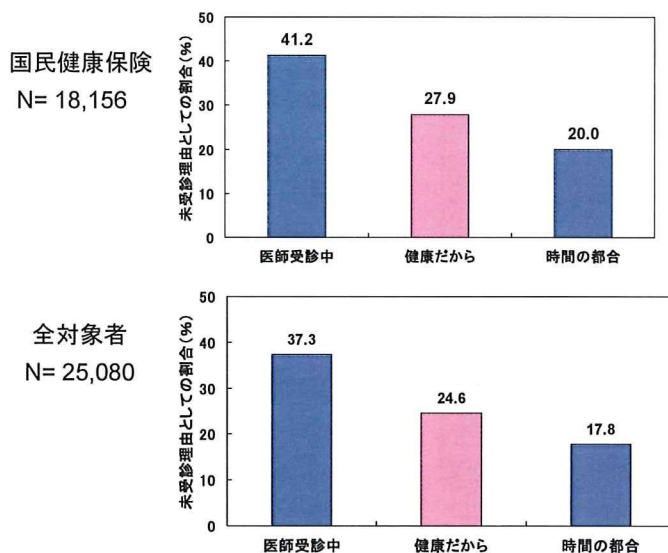


図6. 大阪府羽曳野市における受診UPキャンペーン  
2009年9月～2010年3月

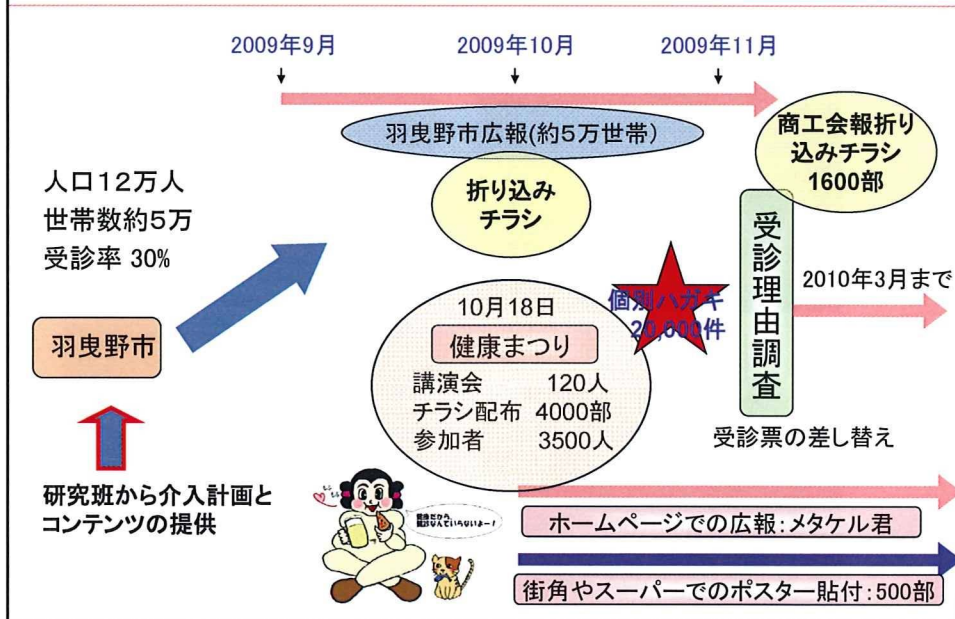


図7. 健康まつり当日配布チラシ

**健康まつりからわかるあなたの未来…**  
**健康と思っている時こそ健診を!!**

毎年、全国でげんと病しくらいの人が働き中や心臓病で亡くなっているらしい。でもどうすれば予防することができるのかな？

毎年18日がお祭。同時に近くに住んでいるすべての人がお祭りに参加してみんなで楽しむお祭りにしよう。

心臓病や働き中にかからないようにするには、**高血圧や糖尿病、脂質異常症、肥満**などの生活習慣病の予防が重要ですよ！

毎年、健診の案内は来るけど、実際にどこも具合が悪くないから、今まで健診なんて受けたことないで～。

**今、症状がなくても健診を受けましょう!!**

広報は毎年の8月号、10月号もご参考ください

✓ 健診についての問い合わせは、各市の保健所（健康課担当の窓口）までお願いいたします。

✓ 福生市市民健康センターの方は、市内の保健館までご連絡ください。詳しくは市民健康センター健康課担当（TEL 072-516-1111）までお問い合わせください。

図8. 街頭やスーパーでのポスター掲示



## 図9. 受診票(差し替え分)

1 今回、健診を受けようと思ったきっかけについて、主なものを3つまで選んで○をつけてください。

① 健康まつりのチラシ	⑥ 未受診者への受診案内のハガキ	⑪ テレビ・ラジオ・新聞の記事
② 健康まつりの講演	⑦ かかりつけ医の勧め	⑫ インターネットの情報 (市ホームページ以外)
③ 受診を呼びかけるポスター	⑧ 保健師・栄養士・看護師の勧め	⑬ いつも受けているから
④ 市の広報の健診受診を勧める記事	⑨ 薬局(薬剤師)の勧め	⑭ その他 [ ]
⑤ 市のホームページの健診受診のよびかけ	⑩ 知人・家族の勧め	

2 最後の飲食の後、何時間たっていますか

	①10時間未満	②10時間以上
--	---------	---------

3

現在、次の薬を使用していますか	a 血圧を下げる薬	①はい ②いいえ
	b インスリン注射又は血糖を下げる薬	①はい ②いいえ
	c コレステロール又は中性脂肪を下げる薬	①はい ②いいえ

(以下、通常の間診票として続く)

図10. 啓発後の受診理由(羽曳野市、2009年10-12月), N= 1424

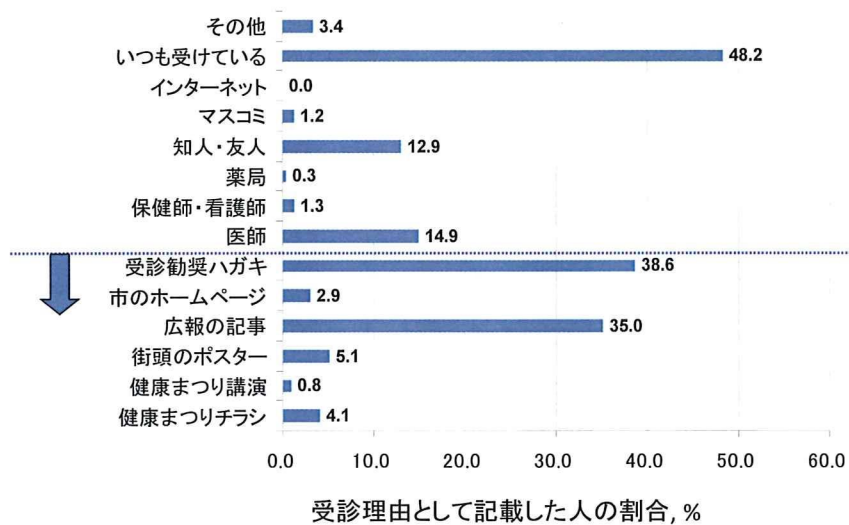


図11. 受診理由(「いつも受けている者を除く」、2009年10-12月), N= 738

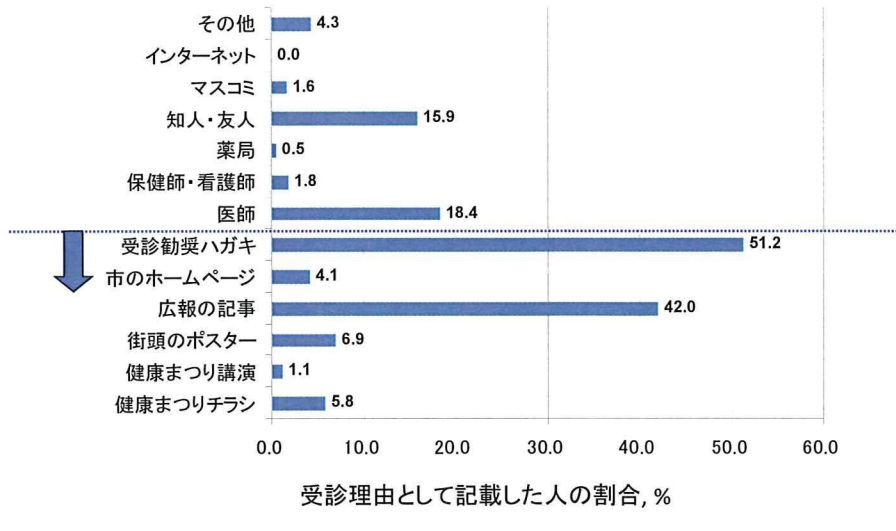
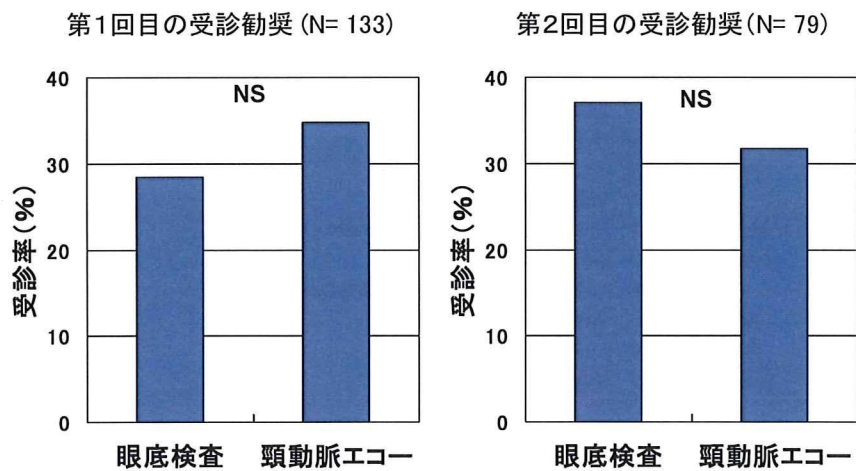


図12. 2009年1~3月の未受診者を無作為割付して追加検査を替えて受診勧奨(国循健診受診者)



## 健診結果からわかるあなたの未来 - 健康と思っている時こそ健診を受けましょう！

国立循環器病センター予防検診部長 岡村智教

ご縁があってこれから3回シリーズで健診についての話を書くことになりました。「健診(けんしん)」と聞くと何を思いだされますか? 「がん」検診のことではありません。血圧を測ったり、採血したりする普通の健康診断のことです。去年からメタボ健診が始まり、ウエスト(お腹まわり)も測るようになりました。

検診と健診で呼び方は一緒ですが、それぞれ意味が違います。検診は、ある病気を見つけて早く治療することを目的としています。わかりやすいのががん検診です。胃がん検診は胃がんを、肺がん検診は肺がんを見つけるのが目的です。もし病気が見つかったらどうするのか? もちろん

病院で精密検査を受けて必要があれば治療を受けます。ではもう一方の健診は何のためにしているのでしょうか? 健診は何か一つの病気を見つけるためのものではありません。健診で高血圧や糖尿病などが見つかりますが、これらは、通常、無症状ですし、すぐに命に別状があるわけではありません。しかし高血圧や糖尿病をそのまま放置しておくと、その後10~20年にわたって、異常がない人比べて3~4倍も脳卒中や心筋梗塞になりやすくなります。脳卒中や心筋梗塞は、もし発症すれば命の危険があり、入院で高額な医療費もかかります。また後遺症が残ると外出などができなくなって生活も不自由になります。

図は健診の役割を示しています。まず「不健康な生活習慣」→「危険因子(肥満、高血圧、高血糖、脂質異常)」→「重症化・合併症(虚血性心疾患(心筋梗塞・狭心症)、脳卒中、糖尿病合併症)」→「生命の危険(寝たきり、生活の質の低下、医療費の増加)」

図は健診の役割を示しています。まず「不健康な生活習慣」→「危険因子(肥満、高血圧、高血糖、脂質異常)」→「重症化・合併症(虚血性心疾患(心筋梗塞・狭心症)、脳卒中、糖尿病合併症)」→「生命の危険(寝たきり、生活の質の低下、医療費の増加)」

症化・合併症(脳卒中など)→「寝たきり・生命の危険等」という大きな流れがあります。この流れをどこで食い止めるかがとても大切です。健診は「危険因子」と「重症化・合併症」の間の防波堤なのです。重要な点は、「危険因子」の段階で発見して治療すれば、命の危険も生活の質の低下もないということなのです。

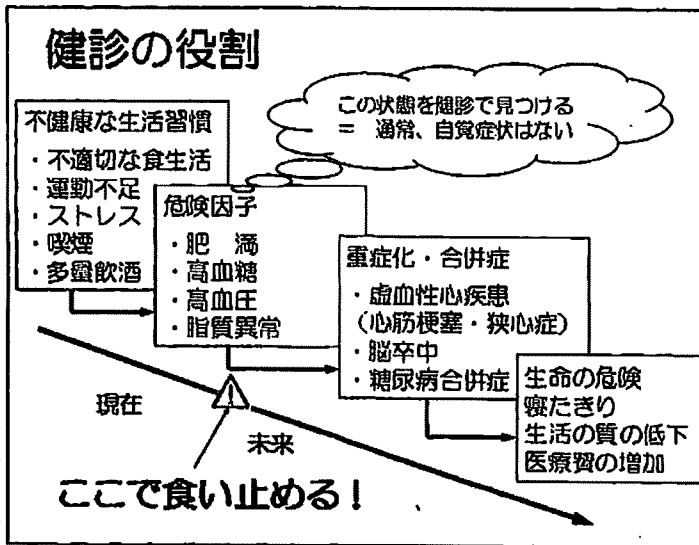
昨年、ある市で健診を受けない理由を尋ねたところ、意外なことに「健康だから」という回答が一番多くなっていました。どうやら症状がなければ自分は健康だと思っておられる方が意外と多いようです。高血圧や糖尿病、脂質異常症などの危険因子を持っていても、特に症状はありません。だから健診を受けない限り危険因子を見つけることはできません。

現在、無症状でも危険因子があると次第に体にダメージを与えていき、将来、心筋梗塞や脳卒中など入院を必要とするような病気をひきおこします。健診は、がん検診のように現在、隠れている重い病気を見つけるのではなく、将来、脳卒中や心筋梗塞などにかかりやすいかどうかを判定しているのです。そして危ない人には予防するためのやり方が

いろいろと用意されています。健診は未来の健康維持のために受けるものです。今、健康な人、何も症状がない人こそ健診を受けてください!

今回は実際にどのような人が将来、心筋梗塞などになりやすいのかについて具体的な数字を示して解説します。

(保険年金課)



## 「高額療養費特別支給金」について

### ●「高額療養費特別支給金」の支給対象者

支給対象者は、平成20年4月から平成20年12月までの間に満75歳を迎えられた方(昭和8年4月から昭和8年12月生まれで月の初日生まれ以外)、およびこの期間に満75歳を迎えられた方の健康保険上の扶養家族であった方が制度上やむなく月の途中で他の健康保険に加入することになってしまった方で、かつ、満75歳の誕生日(加入日)に所得区分に応じて一定額以上の医療費を負担された場合、自己負担限度額の半分の金額との差額が支給されます。支給対象の方へは、申請のご案内を送る予定です。

### ●申請窓口

「高額療養費特別支給金」の申請は、それぞれの健康保険制度で申請を行い、それぞれ別々に自己負担限度額と実際に負担した額を審査して支給されることになります。

羽曳野市国民健康保険の受付期間は平成21年9月1日から平成22年1月29日までです。保険年金課(内線1760)にお問い合わせください。

大阪府長寿医療(後期高齢者医療)の受付期間は平成21年9月1日から平成22年1月29日までです。大阪府後期高齢者医療広域連合(06-4790-2031)または保険年金課(内線1330)にお問い合わせください。

# 健診でわかることーあなたの危険度を予測してみましょう！

国立循環器病センター予防検診部長 岡村智教

ようやく暑さも一段落しましたがいかがお過ごしでしょうか？

健診シリーズの2回目です。どうかよろしくおつきあいください。メタボ健診(特定健診)は、がん検診のように、現在、隠れている病気を見つけるのではなく、将来、脳卒中や心筋梗塞などにかかりやすいかどうかを判定しています。したがって今、健康な人、何も症状がない人こそ、健診を受けるべき、というのが前回のお話でした。

それでは実際の健診結果と将来の病気との関連を見てみましょう。これからお見せするのは1990年ごろに国立循環器病センターで健診を受けた一般市民の方約5千人を12年間追跡した結果です。健診の結果と脳卒中や心筋梗塞の関連をご覧ください。もちろんこの人達は、健診を受けた時に脳卒中や心筋梗塞の兆候はまったくありませんでした。

図1は、健診で測定した血圧と脳卒中の関連です。左側には高血圧の区分が書かれています。自分の健診結果がどこにあてはまっているかわかりますか？縦は拡張期血圧(下の血圧)、横は収縮期血圧(上の血圧)です。例えば上が138で下が82なら「正常高値血圧」と判定されます。右側にはこの高血圧の区分と脳卒中発症率との関連を示しています。至適血圧(上が120未満で下も80未満)を1とすると、血圧の区分が高くなるほど脳卒中発症率が高くなっていることがわかります。図2では、血中のLDLコレステロールが正常な人と高い人の心筋梗塞発症率を比べてみました。LDLコレステロールが高いと心筋梗塞をおこしやすいことが一目でわかりますね。図3ではタバコの危険性を示しました。タバコと脳卒中や心筋梗塞との関連がどのくらい強いかわかりやすく示すために、メタボリックシンドロームとタバコの害を比べています。タバコはメタボと同じくらいの危険性があり、両方あると非常に発症率が高くなるということがわかります。

心筋梗塞は突然の胸痛で発症することが多く突然死の最大の原因です。また脳卒中は、急に片方の手足が動かなくなる、急に片目が見えにくくなる、言葉がしゃべりにくくなる、意識を失うなどいろんな症状で発症し、日本人の死亡原因の第3位、寝たきりの原因の第1位です。予防に勝る治療はありません。

ところで「発症率が〇倍」と書いてもわかりにくいと思います。そこで今後10年以内に何パーセントの確率で心筋梗塞を発症する危険性があるかを予測できる表を作りました。今月広報折込の「羽曳野市健康ふれあいまつり(10月18日開催予定)」のチラシの裏面にのっています。お手元に皆さんの健診結果を用意して未来を予測してみましょう。

図1. 健診受診時の血圧と脳卒中の発症

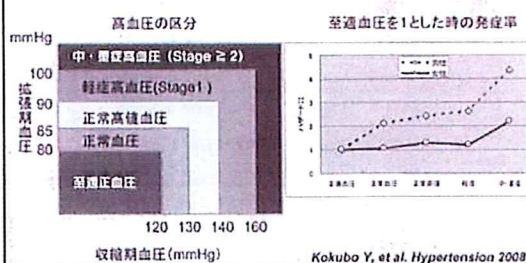


図2. 血中LDLコレステロール値と心筋梗塞の発症

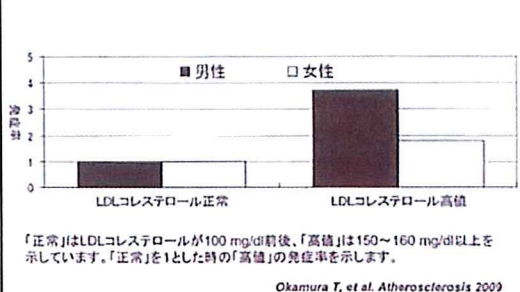
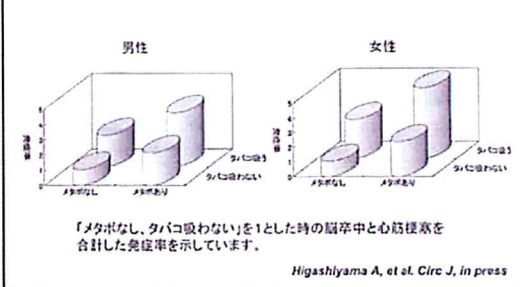


図3. タバコ、メタボリックシンドロームと脳卒中・心筋梗塞の発症



## 国民健康保険被保険者証の更新について

国民健康保険被保険者証の更新は、毎年11月1日です。

10月中旬頃から順次、新しい被保険者証を簡易書留郵便でお届けいたします。

新しい被保険者証が届きましたら記載内容をご確認ください。新しい被保険者証は11月1日からご利用いただけます。10月31日までは、いままでの被保険者証をご利用ください。

保険料の納付相談が必要な方は、納付相談時に被保険者証をお渡しいたします。

### 【国民健康保険料納付相談日(休日相談)のお知らせ】

日程	時間	場所
10月11日(日)	午前10時～12時	市役所本庁 保険年金課
10月25日(日)	午後1時～3時	
10月27日(火)	午後6時30分～	
10月29日(木)	午後8時30分	

## 出産育児一時金の直接支払制度と支給金額の変更のお知らせ

出産費用の支払いについて、被保険者に代わり羽曳野市国民健康保険が直接、医療機関等に支払うことができる制度が10月1日から始まりました。

また、出産育児一時金の支給金額は、平成21年10月1日から平成23年3月31日までの出産について39万円(産科医療補償制度の掛金を支払った場合は42万円)に変更されました。

### ひとり親家庭医療証(桃色)をお持ちの方へ

現在お持ち頂いている医療証は平成21年10月31日を期限としていますので、10月末までに更新対象者に通知を送付します。なお、新しい医療証は水色となります。11月1日以降に差し替えてお使ください。

### 障害者医療証(橙色)をお持ちの方へ

現在お持ち頂いている医療証は平成21年10月31日を期限としていますので、10月末に新しい医療証(うぐいす色)をお送りします。11月1日以降は、新しい医療証をお使ください。

お問い合わせ 保険年金課

# 健診を受けたらどうするの？生活習慣を考えよう

国立循環器病センター予防検診部長 岡村智教

朝夕の寒さを感じられる季節となりましたがいかがお過ごしでしょうか？

健診シリーズの3回目です。しつこいようですがメタボ健診（特定健診）は、将来、脳卒中や心筋梗塞などにかかりやすい人を見つけるためのものです。「自分は元気で何の症状もない」と思っている人はぜひ、健診を受けてください。

ところで健診を受けた後に何をすればいいのでしょうか？健診を受けると皆さんの血圧やコレステロール、血糖値がどれくらいかを知ることができます。これらの値が高いほうが将来、心筋梗塞などにかかる危険性が高くなります。ある程度正確に知りたい方は、10月広報折込の「羽曳野市健康ふれあいまつり」のチラシの裏面を見てください。お手元に皆さんの健診結果があれば今後10年以内に心筋梗塞にかかる確率を知ることができます。しかし「それではどうすればいいの？」というのが正直な感想だと思います。

もしがん検診で「精密検査」と言われたらすることはただ一つです。まず病院に行って本当にがんがあるかどうかを確認し、もしあれば手術などで治療することになります。がんの場合はほとんど病院に任せるしかありません。しかしメタボ健診では少し違います。血圧が高い、血糖値が高いなど多くの「異常値」は、かなりの部分が生活習慣の乱れによるものです。タバコの吸い過ぎやお酒の飲み過ぎで検査値が悪くなる人もありますが、最近、増えてきたのは肥満、特にお腹のまわりの脂肪が原因でおこるものです。このタイプは血圧や中性脂肪、血糖値がすべて高くなることが多く、これをメタボリックシンドロームと呼んでいるわけです。確かにメタボと言われたら怖いのですが、もしやせることができたなら高血圧も血糖値もすべて改善するのでむしろ扱いやすいという考え方もできるのです。

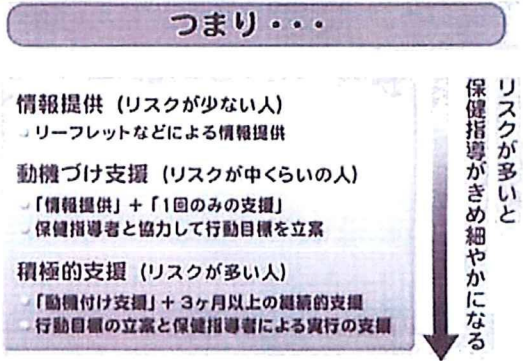
肥満の原因はやはり食生活の乱れと運動不足です。食生活では、おやつや清涼飲料水などの間食が原因となっている肥満が多いのが日本人の特徴です。「朝、昼、晩の食事は注意しているのに」という方は間食のカロリーをチェックしてください。意外とたくさん食べていることがわかってきます。また運動は、仕事や家事などで体をいつも動かすことが重要です。またばたばた動いているような気がしても実際はあまり歩いていないことも多いので、歩数計を使って確認してみましょう。とはいえ自分で生活習慣を変えるには強固な意志が必要です。そこで役立てたいのが特定保健指導です。

メタボ健診を受けた後、生活習慣を改善したほうが良いと判定された人は、保健師さんや栄養士さんから生活習慣の見直しに関するアドバイスを受けることができます。これを特定保健指導といいます。特定保健指導は、「情報提供」、「動機づけ支援」、「積極的支援」に分けられ、健診の結果に

層 別	追加リスク				対 象	
	①血糖	②脂質	③血圧	④喫煙歴	40~64歳	65~74歳
≥85cm(男性)	2つ以上該当				積極的支援	動機付け支援
≥90cm(女性)	1つ該当					
上記以外でBMI≥25	3つ該当				積極的支援	動機付け支援
	2つ該当					
	1つ該当					

(注) 喫煙歴の新規喫煙は、階層化の判定が喫煙歴の有無に関与しないことを意味する

この基準にあてはまらない人は「情報提供」のグループになります。  
 追加リスク判定値の基準（先ほどのメタボリックシンドロームの基準と少し異なります）  
 血圧 収縮期血圧 130mmHg以上または拡張期血圧 85mmHg以上  
 血糖 空腹時血糖値 100mg/dl以上またはHbA1c 5.2%以上  
 脂質 高中性脂肪血症 150mg/dl以上または低HDL血症 40mg/dl未満



出典：(社)日本家族計画協会 発行「保健指導スライド教材：メタボリックシンドローム基礎編」より

よってどれを受けるかが決まっています。図1にまとめてみました。腹囲（ウエスト）、BMI（身長と体重で決まる肥満の指標）、追加リスク（血圧、血糖、脂質）、喫煙歴、そして年齢の組み合わせでどれを受けるかが決まります。追加リスク（血圧、血糖、脂質）の判定基準もいっしょに示しました。「ややこしいからいいや」と思ったあなたも大丈夫です。特定保健指導の対象となった人には自動的に案内が行きます。図2に特定保健指導の考え方を簡単にまとめてみました。要するにリスクが高い人（将来、心筋梗塞などをおこしやすい人）ほど、きめ細やかな（サービス満点の）保健指導を受けられる仕組みになっています。保健指導で専門家のアドバイスを聞いたほうが自分でやるよりも簡単にやせられますよ。

どうですか。保健指導を受ける気になりましたか？でもとっとも肝心なことがあります。まず健診を受けないと保健指導を受けることはできません。原点に戻りますが、健診を受けましょう！

(保険年金課)

羽曳野市：メタボっすり☆がんばれ！メタケルくん(1)

## 羽曳野市

人・物をつなぐ 安心・健康・福祉都市 はびきの

トップページ>各課のご案内>保険年金課>国民健康保険のご案内>特定健康診査のご案内>メタボっすり☆がんばれ！メタケルくん(1)

最終更新日 2009年10月1日 担当：保険年金課

### 健診で防ごうメタボリックシンドローム メタボっすり☆がんばれ！メタケルくん

40歳になったメタケルくん 君はスリムで運動もしていたようですが、最近あまり・・・な様子です。「健康」には自信があるようですが？メタケルくんとともに「メタボ健診」で何がわかるか、体格にわからずなせ「健診」が必要なのが見ていきましょう。



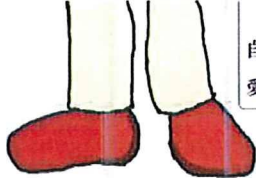
どうも、メタケルです！  
昔はずごくモテたんだよ！  
でも最近はい少しお腹が気になるんだ...

#### プロフィール

名前：メタケル  
年齢：40歳  
趣味：おいしいものを食べる  
こと。

<http://www.city.habikino.osaka.jp/?p=menu00003750/pg00003676.htm> (1/2) [2009/10/28 13:30:49]

羽曳野市：メタボっすり☆がんばれ！メタケルくん(1)



二つへ



Copyright (c) 2008. Habikino city. All rights reserved.

<http://www.city.habikino.osaka.jp/?p=menu00003750/pg00003676.htm> (1/2) [2009/10/28 13:30:49]

羽曳野市：メタボっすり☆がんばれ！メタケルくん(2)

## 羽曳野市

人・物をつなぐ 安心・健康・福祉都市 はびきの

トップページ>各課のご案内>保険年金課>国民健康保険のご案内>特定健康診査のご案内>メタボっすり☆がんばれ！メタケルくん(2)

最終更新日 2009年10月1日 担当：保険年金課

### 食べるメタケルくん

今年めでたく40歳の誕生日を迎えたメタケルくん。たちはな壇からそろそろ特定健診を受けたい？とすすめています・・・



健康だから、  
健診なんていらないよー！

<http://www.city.habikino.osaka.jp/?p=menu00003750/pg00003677.htm> (1/2) [2009/10/28 13:03:57]

羽曳野市：メタボっすり☆がんばれ！メタケルくん(2)

今日も元気、ぼくは健康！



こんな人は、まず健診を受けてください！

### 健診って何？

健診では、血圧を測ったり採血したりしています。去年からはメタボ健診が始まり、ウエスト（お腹まわり）も測るようになりました。

### それでは何のために健診を受けるのでしょうか？

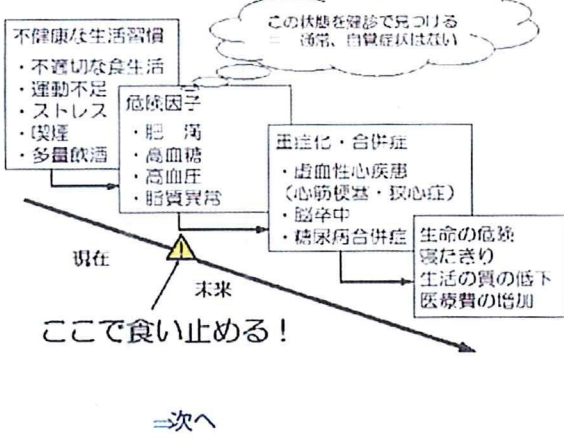
健診では、高血圧などがわかります。ふつうは何の症状もなく命に別状があるわけでもありません。しかし放置しておくと、異常がない人に比べて3～4倍脳卒中や心筋梗塞になりやすいことがわかっています。脳卒中や心筋梗塞は、発症すると命の危険を伴い、後遺症などが残ると外出なども不自由になります。ここに至るまでには「不健康な生活習慣」→「危険因子（肥満、高血圧、高血糖、脂質異常）」→「重症化・合併症（脳卒中など）」→「寝たきり・生命の危険等」という流れがあります。健診は「危険因子」と「重症化・合併症」の間の防波堤です。この段階で治療すれば、命の危険も生活の質の低下もありません。

<http://www.city.habikino.osaka.jp/?p=menu00003750/pg00003677.htm> (2/2) [2009/10/28 13:03:57]



羽曳野市：メタボたっぷりがんばれ！メタケルくん(2)

## 健診の役割



Copyright(c) 2008, Habikino city. All rights reserved.

<http://www.city.habikino.osaka.jp/ty/tynew/000003706/pg000003677.htm> (3/7) [2008/10/28 10:03:57]

羽曳野市：メタボたっぷりがんばれ！メタケルくん(2)

## 羽曳野市

人・花をつなぐ 安心・健康・豊か暮らし びりきの



トップページ>各種のご案内>保険年金課>国民健康保険のご案内>特定健康診査のご案内>メタボたっぷりがんばれ！メタケルくん(3)

最終更新日：2009年10月1日 担当：保険年金課

健康をうけるメタケルくん

健康は、健康な人こそが受けるものだと知ったメタケルくんたちはなごのすすめもあり、特定健診を受けることにしました



<http://www.city.habikino.osaka.jp/ty/tynew/000003706/pg000003678.htm> (1/2) [2008/10/28 10:49:34]

羽曳野市：メタボたっぷりがんばれ！メタケルくん(2)



特定健診・人間ドックの受けかたはこちら

特定健診

人間ドック

二次へ



Copyright(c) 2008, Habikino city. All rights reserved.

<http://www.city.habikino.osaka.jp/ty/tynew/000003706/pg000003678.htm> (2/2) [2008/10/28 10:49:34]

羽曳野市：メタボっぴりのがんばれ！メタケルくん(4)



人・時をつなぐ 安心・健康・運動都市 はびきの

トップページ>各課のご案内>保険年金課>国民健康保険のご案内>特定健康診査のご案内>メタボっぴり☆がんばれ！メタケルくん(4)

最終更新日 2009年10月1日 担当：保険年金課

健康診断を叩ったメタケルくん  
1週間後、待ちにまった健康診断結果が出ました  
メタケルくんの結果は・・・

○メタケルくんの健康診断結果○

身長 165 cm	中性脂肪 160 mg/dL
体重 76 kg	HDL コレステロール 40 mg/dL
BMI 28	LDL コレステロール 140 mg/dL
腹囲 90 cm	空腹時血糖 101 mg/dL
収縮期血圧 120 mmHg	ヘモグロビンA1c 6.6%
拡張期血圧 60 mmHg	

なんと立派なメタボリックシンドロームなのでした・・・

メタボリックシンドロームって？

ぼちっとな

<http://www.city.habikino.osaka.jp/hp/men/000003750/hpg/00003679.htm> (1/2) [2009/10/28 10:04:20]

羽曳野市：メタボっぴりのがんばれ！メタケルくん(4)



健康診断からあなたの未来を予想してみましょう！

ぼちっとな

⇒次へ



Copyright(c) 2008, Habikino city. All rights reserved.

<http://www.city.habikino.osaka.jp/hp/men/000003750/hpg/00003679.htm> (2/2) [2009/10/28 10:04:20]

羽曳野市：メタボっぴりのがんばれ！メタケルくん(5)



人・時をつなぐ 安心・健康・運動都市 はびきの

トップページ>各課のご案内>保険年金課>国民健康保険のご案内>特定健康診査のご案内>メタボっぴり☆がんばれ！メタケルくん(5)

最終更新日 2009年10月1日 担当：保険年金課

◎メタボ撃退大作戦！  
メタボから恐ろしい病気につながる可能性があることを知ったメタケルくん  
保健師さん、栄養士さんと相談し、生活習慣改善に乗り出すことにしました

健康診断が悪かったらどうするの？

健康診断を受けて、「血圧が高い」「血糖値が高い」など何らかの異常を指摘されたらどうすればいいのでしょうか？脳卒中や心筋梗塞の心配をしながら暮らすのは嫌ですよね。異常を指摘されたら行動をおこすべきです。まず生活習慣を改善する、それでも効果がなかったらかかりつけの先生に相談してください。リスクが多い(将来、心筋梗塞などになる危険性が高い)人ほどきめ細かい指導を受けられるようになっています。詳しくは保険者(健康保険証の発行元)にご確認ください。

保健指導対象者の選びかたについてはこちら

ぼちっとな

特定保健指導事業は特定健康診断の結果保健指導の対象になった方のみ参加できます。

羽曳野市の特定保健指導事業はこちら

講座

運動

栄養

<http://www.city.habikino.osaka.jp/hp/men/000003750/hpg/00003680.htm> (1/2) [2009/10/28 10:04:21]

羽曳野市：メタボっぴりのがんばれ！メタケルくん(5)



羽曳野市内のウォーキングマップはこちら

ぼちっとな

⇒次へ



Copyright(c) 2008, Habikino city. All rights reserved.

<http://www.city.habikino.osaka.jp/hp/men/000003750/hpg/00003680.htm> (2/2) [2009/10/28 10:04:21]

羽曳野市：メタボっけりのがんばれ！メタケルくん(6)

**羽曳野市**  
人・情をつなぐ 安心・健康・元気都市 はびきの

トップページ>各課のご案内>保険年金課>国民健康保険のご案内>特定健康診査のご案内>メタボっけり☆がんばれ！メタケルくん(6)

最終更新日 2009年10月1日 担当：保険年金課

※タケルくんになったメタケルくん  
生活習慣改善をはじめて6か月後・・・



羽曳野市：メタボっけりのがんばれ！メタケルくん(6)

その他の健康づくりのページはこちら

**ぽちっとな**

二階へ

ホーム もどる TOP

Copyright(c) 2008. Habikino city. All rights reserved.

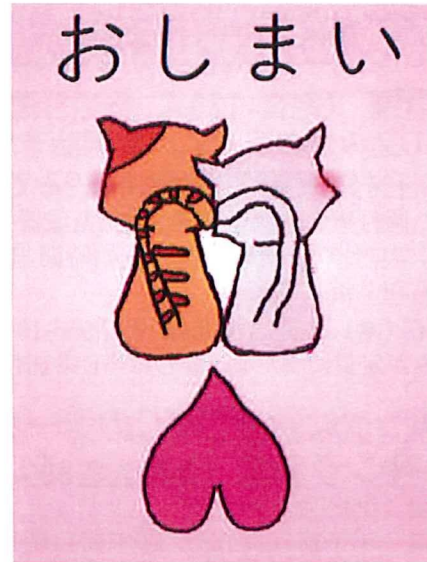
<http://www.city.habikino.osaka.jp/?p=menu000003700?pg000003681.htm> (L7) [2009/10/28 10:04:40]

羽曳野市：メタボっけりのがんばれ！メタケルくん(おしまい)

**羽曳野市**  
人・情をつなぐ 安心・健康・元気都市 はびきの

トップページ>各課のご案内>保険年金課>国民健康保険のご案内>特定健康診査のご案内>メタボっけり☆がんばれ！メタケルくん(おしまい)

最終更新日 2009年10月1日 担当：保険年金課



羽曳野市：メタボっけりのがんばれ！メタケルくん(おしまい)

監修 国立循環器病センター 予防検診部長  
滋賀医科大学客員教授 高村智哉

**最初に戻る**

ホーム もどる TOP

Copyright(c) 2008. Habikino city. All rights reserved.

<http://www.city.habikino.osaka.jp/?p=menu000003700?pg000003684.htm> (L7) [2009/10/28 10:04:50]

## 第27回 羽曳野市

# ふれあい健康まつり

10月18日(日)

開会式 9:30  
10:00~15:00

はびきのコロセラム

症状がでてからでは遅すぎる! 健康だから大丈夫と思っているあなたにおすすめ!

### ■記念講演 (定員:120人 歩数計進呈)

※事前申し込みが必要です。(要電話予約)

テーマ:「メタボ健診で何がわかる?みてみよう あなたの未来予想図」

講師:岡村智教(医学博士、国立循環器病センター予防検診部長)

会場:コロセラム2階研修室 開始時間:午後1時15分から

《問い合わせ・申し込み》

- ・10月1日(木)より健康増進課(電話956-1000)で申し込みを受付けます。
- ・申し込みが定員に満たない場合は当日参加も受付けます。



プロフィール:1988年筑波大学医学部卒業。厚生省入省後、高知県管内保健所主幹、大阪府立成人病センター診察主任、滋賀医科大学助教授を経て、現在、国立循環器病センター予防検診部長、滋賀医科大学客員教授。循環器疾患・予防疫学等に関する研究・出版多数。

ウォーキングは健康づくりの第一歩。正しいウォーキングの仕方を学びましょう!

### ■ウォーキング教室 (各回先着80人 歩数計進呈)

会場:ウォーキングロード

開始時間:①午前10時10分 ②午前11時10分

③午後1時00分 ④午後2時00分 の4回

当日整理券を会場にて配布します。参加希望者は直接お越しください。

午前の部①②の配布:10時~、午後の部③④の配布:12時50分~。



歩数計  
記念講演と  
ウォーキング  
教室で  
もらえます。

### ■動脈硬化脈圧測定 (対象:40歳以上 定員:午前・午後各60人)

※事前申し込みが必要です。(往復はがきのみ)

往復はがき往信面の裏面に①住所②氏名(ふりがな)③電話番号④生年月日

⑤検査の時間帯(午前希望か午後希望)、返信面の表面に郵便番号・

住所・氏名を明記し、10月8日(木)必着にて下記住所にご応募ください。

※はがき1枚につきお1人様の申し込みとさせていただきます。

※ご応募多数の場合は抽選となります。

〒583-0857 羽曳野市誉田4-2-3 羽曳野市立保健センター宛

往復はがきの書き方

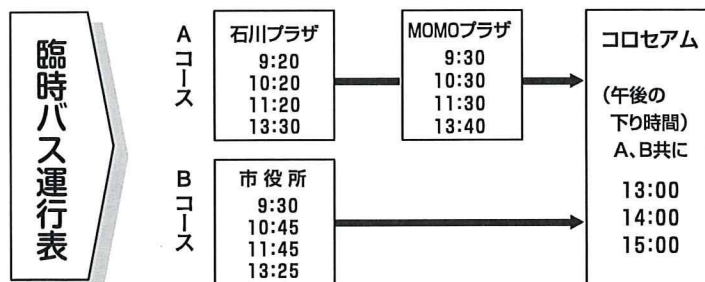
(往信)	(返信)
〒583-0857 羽曳野市誉田4-2-3 羽曳野市立保健センター 健康まつり担当	(無記入)

(返信)	(往信)
郵便番号 住所 氏名	①住所 ②氏名(ふりがな) ③電話番号 ④生年月日 ⑤検査の時間帯 午前・午後希望

### ■健康クイズに挑戦!

健康クイズに答えて抽選をしよう! ヒントは会場の横断幕の中に...

当日 受付でもらえる用紙に答えを書き込み、抽選会場へGo!  
ステキな景品が当たるかも?? (もれなく粗品進呈)



《問い合わせ・申し込み》 健康増進課 (電話 956-1000)

## 何も症状がないので自分は健康だと思っている



### こんな人は、まず健診を受けてください！

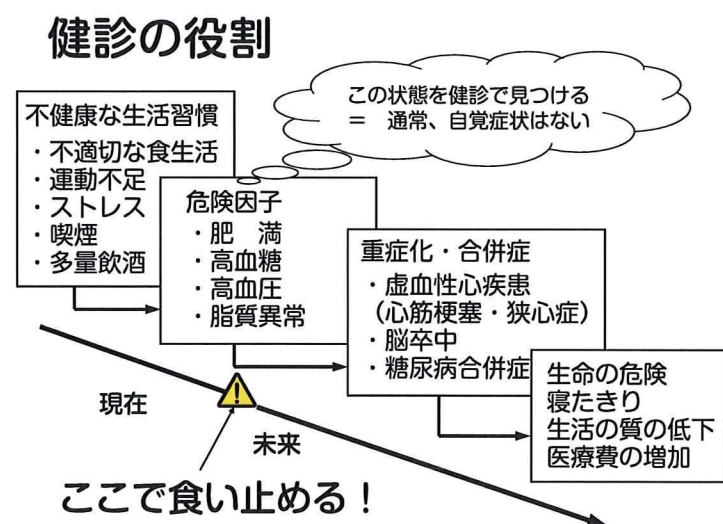
#### 健診って何？

「健診(けんしん)」と聞くと何を思いだしますか？「がん」検診のことではありません。血圧を測ったり、採血したりする普通の健康診断のことです。去年からメタボ健診が始まり、ウエスト(お腹まわり)も測るようになりました。40歳から75歳未満の方を対象にした特定健診、75歳以上の方を対象とした健診、職場で行う定期健診などがあります。

#### 何のために健診を受けるのでしょうか？

健診では、高血圧や糖尿病などが見つかります。これらは、ふつうは無症状ですし、すぐ命に別状があるわけでもありません。しかしそのまま放置しておくと、異常がない人に比べて3~4倍脳卒中や心筋梗塞になりやすいことがわかっています。脳卒中や心筋梗塞は、発症すると命の危険を伴い、後遺症などが残ると外出なども不自由になります。

図は健診の役割を示しています。まず「不健康な生活習慣」→「危険因子(肥満、高血糖、高血圧、脂質異常)」→「重症化・合併症(脳卒中など)」→「寝たきり・生命の危険等」という大きな流れがあります。この流れをどこで食い止めるかが重要です。健診は「危険因子」と「重症化・合併症」の間の防波堤です。**「危険因子」の段階で治療すれば、命の危険も生活の質の低下もありません。危険因子の段階では症状はないのでご注意ください！**

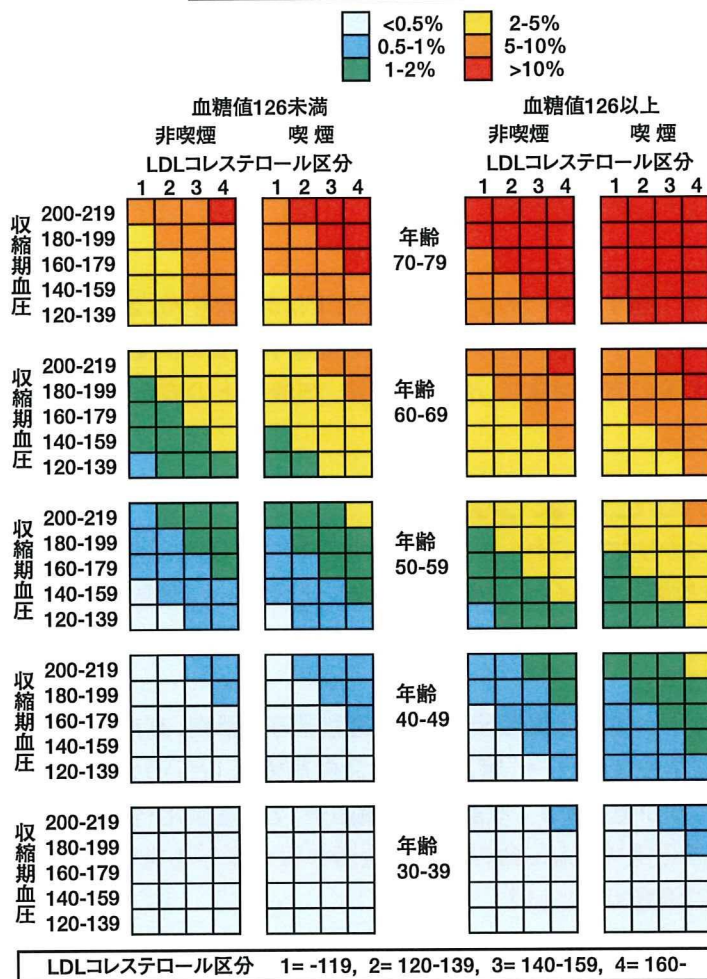


- ✓ 健診は、あなたの未来の健康を守るために受けるものです。今、症状がなくても健診を受けましょう。
- ✓ 健診についてのお問い合わせは、皆様の保険者(健康保険証の発行元)までお願いいたします。
- ✓ 羽曳野市国民健康保険の方は、市内の医療機関で受診できます。詳しくは市役所保険年金課保険事業担当(Tel.072-958-1111)までお問い合わせください。

それでは健診結果からどの程度未来の危険度が予測できるか見てみましょう。

# 健診結果から今後10年間のあなたの危険度を判定してみましょう

## 今後10年間の心筋梗塞の危険度



上島弘嗣 Circ J.2006 から著者の許諾を得て改変引用

左の表は、実際の追跡調査に基づいて作られました。お手元に健診結果をご用意ください。以下の手順をお願いします。

- 真ん中に年齢区分があります。まずあなたの年齢が入る区分を選んでください(80歳以上は70-79のところを使いましょう)。
- 年齢のところから、血糖値が126以上なら右へ、未満なら左へ行ってください。
- あなたがタバコを吸っている場合は喫煙、吸っていない場合は非喫煙の欄に行ってください。
- その中で収縮期血圧(上の血圧)とLDLコレステロールが重なるマスを見てください(血圧120未満は120-139のところを使いましょう)
- マスの色は、今後10年間の心筋梗塞のリスクを示しています。最も高い区分は10%以上、低い区分は0.5%未満です。

## 健診結果が悪かったらどうするの？

<p><b>情報提供</b> (リスクが少ない人)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>リーフレットなどによる情報提供</li> </ul>
<p><b>動機づけ支援</b> (リスクが中くらいの人)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>「情報提供」+「1回のみ支援」</li> <li>保健指導者と協力して行動目標を立案</li> </ul>
<p><b>積極的支援</b> (リスクが多い人)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>「動機づけ支援」+ 3ヶ月以上の継続的支援</li> <li>行動目標の立案と保健指導者による実行の支援</li> </ul>

リスクが多いと  
保健指導がきめ細やかになる

健診を受けて、「血圧が高い」「血糖値が高い」など何らかの異常を指摘されたらどうすればいいのでしょうか？脳卒中や心筋梗塞の心配をしながら暮らすのは嫌です。異常を指摘されたら行動をおこすべきです。まず生活習慣を改善する、それでも効果がなかったらかかりつけの先生に相談してください。

肥満があつて高血圧などの危険因子をもっている40～74歳の人は、特定保健指導を受けることができます。リスクが多い(将来、心筋梗塞などになる危険性が高い)人ほどきめ細かい指導を受けられるようになっています。詳しくは保険者(健康保険証の発行元)にご確認ください。

羽曳野市保険年金課

協力: 国立循環器病センター予防検診部 岡村智教

# 健康まつりの企画

場所などは当日受付で配布する  
地図などを参考にしてください。

いろいろな企画を用意しています。事前予約が必要なもの、整理券を配布するものもありますので気をつけてください。  
(※1ページで掲載したものを除いています)

## ★測ってみよう、調べてみよう★

- ・口腔年齢診断とフッ素塗布
- ・測って知ろう!メタボチェック(体脂肪・自己血糖)
- 当日整理券配布
- ・ストレスチェック ■当日整理券配布
- ・肺年齢測定
- ・骨密度測定
- ・足裏健康測定(立位・歩行)
- ・食事バランスガイドチェック
- ・高齢者 脳のお元気度チェック(65歳以上)



## ★相談しよう★

- ・医師相談(整形外科、生活習慣病等)
- ・歯科医師相談
- ・薬剤師相談「ジェネリック医薬品」って何?
- ・栄養相談
- ・柔道整復師相談(膝・腰・肩の痛み)
- ・子育ての相談
- ・障害者相談支援事業所の相談



## ★体験してみよう★

- ・小児鍼の体験とノイロメトリー(良導絡測定)
- ・初めての方のグラウンドゴルフ体験
- ・ニュースポーツとミニ体力測定
- ・なわとびで体力年齢確認



## ★配布・販売コーナー★

(配布)

※いずれもなくなり次第終了します。

- ・リサイクル廃油石鹸(1000人分)
- ・ゴキブリ団子(500人分)
- ・やさいたっぷり「ベジスバスープ」の試食(500食)  
午前11時から試食開始
- ・チューリップの球根 午前中に配布
- ・地場産きゅうり(JA大阪南提供: 250人分)  
午後1時から配布

(販売)

- ・シルバー人材センターのリサイクル自転車  
※1台4,000円~5,000円(防犯登録料込み)、  
先着順、25台予定

■販売整理券配布は 9時~9時30分  
10時から整理券順に販売開始



## ★展示を見よう★

- ・食育の展示(1日の野菜の量の体験・野菜料理展示・食事バランス体験他)
- ・幼稚園児の食育絵画展(午後3時に展示終了)
- ・AED機器の展示、説明
- ・薬物乱用防止キャラバンカー
- ・薬草・ハーブの鉢、薬用野菜の展示
- 他にも各コーナーでいろいろな展示があります

※献血と緑の少年団による  
募金活動にもご協力ください

※ご注意

- ①駐車場に限りがありますので、車での  
ご来場はご遠慮ください。
- ②運動の企画に参加される方は、運動  
しやすい靴と服装でお越しください。

## ★こどものコーナー★

- ・マーキーさんの大道芸(マジック、ジャグリング)  
午前10時45分~、午後1時15分~ の2回公演
- ・手作りおもちゃ(パラシュートロケット)をつくろう
- ・親子でふれあい遊び、エプロンシアター
- ・ふわふわエアマット

■主催/羽曳野市健康まつり実行委員会  
(実行委員会参加団体)

羽曳野市、羽曳野市医師会、羽曳野市歯科医師会、羽曳野市薬剤師会、羽曳野市民生委員児童委員協議会、羽曳野市連合区長会、羽曳野市社会福祉協議会、羽曳野市老人クラブ連合会、羽曳野市体育指導委員協議会、羽曳野市エイフボランティアネットワーク、はびきの生活学校、はびきの鍼灸マッサージ師協会、羽曳野市柔道整復師会、羽曳野市食生活改善推進協議会、大阪府立呼吸器・アレルギー医療センター

■後援/大阪府藤井寺保健所、(社)大阪府公衆衛生協力会藤井寺支部、大阪府国民健康保険団体連合会

■参加協力団体/大阪府立大学、羽曳野ライオンズクラブ、JA大阪南、羽曳野市緑の少年団、羽曳野市みどりの推進協議会、羽曳野市シルバー人材センター、地域活動栄養士会オーリーブ、羽曳野市障害者相談支援事業所



羽曳野市

今がチャンスです！

# 私はメタボ健診を受けます

||||||| 健診でわかる、健診でつなげる未来の健康 |||

メタボリックシンドロームとは、肥満、高血圧、糖尿病、脂質異常などを複数持っている状態です。無症状ですぐに命に別状があるわけではありませんが、そのまま放置しておくと、異常がない人に比べて3~4倍も脳卒中や心筋梗塞にかかりやすいことがわかっています。脳卒中や心筋梗塞は、発症すると命の危険があり、後遺症などが残ると外出なども不自由になります。

メタボ健診は、近い将来脳卒中や心筋梗塞にかかりやすいかどうかを判定しています！  
症状がないメタボのうちに発見して、保健指導や治療を受けましょう。

Men's

あなたは  
今  
本当に健康ですか

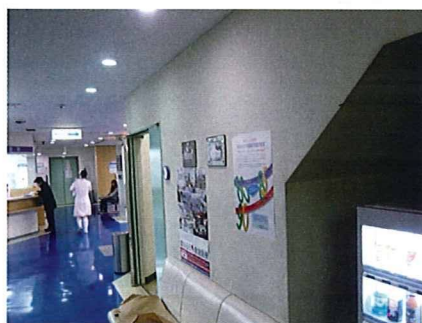
Lady's

- ◎メタボ健診(特定健診)についてのお問い合わせは、皆様の保険者(健康保険証の発行元)までお願い致します。
- ◎羽曳野市国民健康保険被保険者の方は、市役所保険年金課保健事業担当(TEL:072-958-1111)までお問い合わせください。

羽曳野市保険年金課  
国立循環器病センター予防検診部



## 羽曳野市



健診結果からわかるあなたの未来・・・

## 健康とと思っている時こそ健診を!!



毎年、全国でがんと同じくらいの人が脳卒中や心筋梗塞で亡くなっているらしい。でもどうすれば予防することができるのかな？

※平成18年に心疾患、脳卒中で亡くなった人は、すべての死亡者の27.4%、同じ年にがんで亡くなった人は30.4%でした。

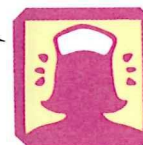


心疾患や脳卒中にかからないようにするには、高血圧や糖尿病、脂質異常症、肥満などの生活習慣病の予防が重要なんですよ！

毎年、健診の案内は来るけど、別にどこも具合が悪くないから、今まで健診なんて受けたことないで～。



**ちょっと待って!!** 高血圧や糖尿病、脂質異常症、肥満などの**生活習慣病は無症状**です。健診を受けて初めて見つけることができるんですよ!!



## 今、症状がなくても健診を受けましょう!!

広報はびきの9月号、10月号もご参考ください

- ✓ 健診についてのお問い合わせは、皆様の保険者（健康保険証の発行元）までお願いいたします。
- ✓ 羽曳野市国民健康保険の方は、市内の医療機関で受診できます。詳しくは市役所保険年金課保健事業担当（TEL. 072-958-1111）までお問い合わせください。

## がん検診と特定健診、どこが違うの？

### 健診？ 検診？

●「健診(健康診断)」は、健康状態の確認。病気になるやすい要因を持っているかどうかを判定します。特定の病気を見つけるためのものではありません。→Health check-up

●「検診」は、対象とする人々の中から特定の病気を早期に発見し治療することを目的としています。→Screening

今日は検診(がん検診含む)ではなく、健診(特定健診、定期健康診断など)結果の見方を解説します。

●●●● JICA

Q1. どうして健診を受けなくてはいけないの？

Q2. 健診ではどんなことがわかるの？

### 循環器疾患

A.1

現在の健康状態を調べて将来の生活習慣病の危険性を明らかにできるからです。

A.2

健診では

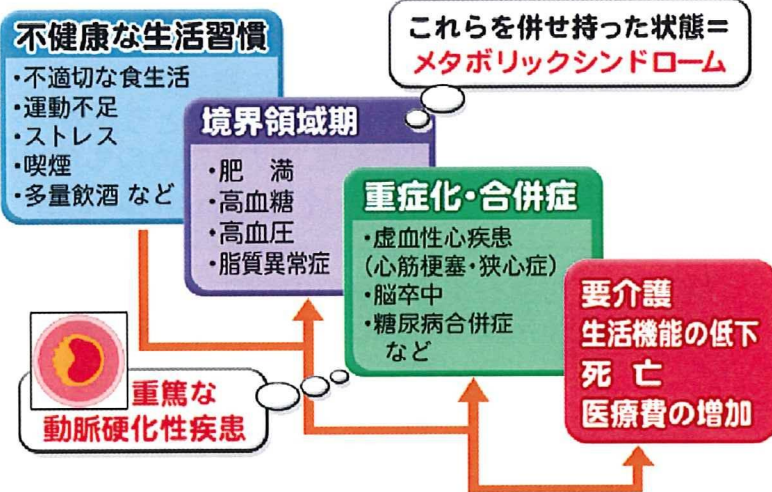
- 1) 循環器疾患(脳卒中や心筋梗塞)の**危険因子**(発症の原因となる状態)の状況を知ることができます。
- 2) **危険因子**への対処の必要性、方法、優先順位などを判定する情報を得ることができます。



- 医者へすぐ行く？
- 保健師や栄養士から保健指導を受ける？
- 詳しい検査を受ける？
- 何を優先的に治療する？

●●●● JICA

## メタボリックシンドロームとは…？



### 健診を受けた後で…

1. 将来の危険度を知る、
2. 改善すべき危険因子を知る、
3. 保健指導を受ける、またはかかりつけ医で治療を受ける

特定保健指導の対象者（階層化）

腹 囲	追加リスク			④ 喫煙歴	対 象	
	① 血糖	② 脂質	③ 血圧		40～64歳	65～74歳
≥85cm(男性) ≥90cm(女性)	2つ以上該当			あり なし	積極的 支援	動機付け 支援
	1つ該当					
上記以外で BMI ≥25	3つ該当			あり なし	積極的 支援	動機付け 支援
	2つ該当					
	1つ該当					

(注) 喫煙歴の斜線欄は、階層化の判定が喫煙歴の有無に関係ないことを意味する

この基準にあてはまらない人は「情報提供」のグループになります。

**追加リスク判定値の基準** (先ほどのメタボリックシンドロームの基準と少し異なります)。

**血圧** 収縮期血圧 130mmHg以上 または 拡張期血圧 85mmHg以上

**血糖** 空腹時血糖値 100mg/dl以上 または HbA1c 5.2%以上

**脂質** 高中性脂肪血症 150mg/dl以上 または 低HDL血症 40mg/dl未満