

高血圧注意報発令中

特定健康診査(特定健診)を受けましょう

— 自覚症状のない病気かもしれません —

血圧と生活習慣

運動不足や偏った食事、過度のストレスなど、好ましくない生活習慣は、血管にじわじわと悪い影響をおよぼしていきます。血管にダメージが蓄積されていき、ある時に一気に壊れてしまいます。

また、内臓肥満(内臓脂肪の蓄積)などで脂肪細胞から出る物質は、血圧を上昇させ、さまざまな形で血管を損傷し、動脈硬化を引き起こす大きな要因となります。このことで、脳疾患(脳梗塞やクモ膜下出血など)や心疾患(心筋梗塞や狭心症など)などの恐ろしい病気を併発する事態になってしまうことも



あります。

このような事態になる前に、ぜひ、特定健診を受けましょう。

特定健診を受けるメリット①

『生活習慣病リスクの有無を知ることができる』

高血圧などの生活習慣病は、生活習慣を改善することで、予防が可能な病気です。しかし、自覚症状がほとんどないため、状態が悪化してから気づくことが多い病気でもあります。

平成26年度の健診結果では、血圧が受診勧奨判定値であるにも関わらず、約3割の人が受診をしていませんでした。

特定健診を受けることで、自覚症状がない人も、生活習慣病リスクの有無を知ることができます。

特定健診を受けるメリット②

『生活習慣を振り返り、見直す機会となる』

特定健診時の問診(標準的質問票)では、自らの生活習慣を振り返ることができます。結果からは、リスクの高い項目が確

認できます。リスクが高い人には保健師や栄養士が訪問し、リスクを低減する改善策のアドバイスを受けることができ、生活習慣を見直す良い機会となります。

特定健診を受けるメリット③

『重篤な疾病の早期発見・治療につながる』

村上市は脳血管疾患死亡率が全国に比べて高い状況です。介護保険新規認定者の申請理由の第3位にも、脳血管疾患があげられています(平成27年度)。

特定健診を受けることで、このような疾患の早期発見につながります。軽度のうちから治療を行い、生活習慣を改善できれば、進行をくい止め、重症化を予防することができます。

このように、特定健診を受けるメリットはとても大きいです。毎年健診を受けて、身体からのサインを見逃さないようにしましょう。

「平成29年度 健康診査申込書(兼受診状況調査書)」を全世帯に送付しました。この申込書は、全市民の健診の受診状況の調査も兼ねていますので、市の健診を申し込まない人(職場などで健診を受ける人)も記入して、提出をお願いします。



保健医療課 菅原課長
今年の抱負：適正飲酒