

特集

健康を第一に

～健康むらかみ21計画・村上市食育推進計画(第2次)実施に向けて～



健(検)診の受診と生活習慣の見直しで健康な毎日を過ごしましょう



保健医療課健康支援室 伊藤保健師

「健康第一」とは、よく聞かれる言葉ですが、自らが病気やけがをするまで、この言葉を意識していない人も多いのではないのでしょうか。いつも通り普段の生活を送ることができているので、自分の体は大丈夫だと思いついてしまいませんか。実際は、体が病気に侵されているかもしれません。大切な体は、自分自身で守っていくしかないのです。

特定健診や各種がん検診は、病気の早期発見・早期治療につながります。また、健康的な生活習慣を続けることで、さまざまな病気の予防に役立ちます。

今回の特集は、健(検)診を受けることと、生活習慣の見直しをすることが、いかに重要であることを検証します。

表1 死亡原因 (平成27年)

順位	死因
1位	悪性新生物
2位	心疾患 (高血圧症を除く)
3位	老衰
4位	脳血管疾患
5位	肺炎

資料：平成27年保健福祉年報 (村上市)

1. 村上市における死亡原因

村上市における死亡原因で、最も多いものは悪性新生物(がん)です(表1参照)。また心疾患(心筋梗塞など)や脳血管疾患(脳卒中など)などの生活習慣病が、死亡原因の約5割を占めています。これらの病気は、健(検)診などから早期発見し、早期治療をすることで死亡に至る可能性を下げることができるとされています。

死亡率は、医療の進歩などにより、少しずつ減少してきています。しかし、高齢化が進む中、加齢に伴いがんにかかる可能性が高くなり、2人に1人が、がんにかかると推測されています。各部位別のがんの死亡率をみると、平成25年から、肺・胃・大腸の順となっています。(表2参照)

表2 がん部位別死亡原因状況

	平成23年	平成24年	平成25年	平成26年	平成27年
1位	肺	胃	肺	肺	肺
2位	胃	肺	胃	胃	胃
3位	大腸	大腸	大腸	大腸	大腸
4位	すい臓	肝臓	すい臓	すい臓	すい臓
5位	肝臓	すい臓	肝臓	肝臓	肝臓

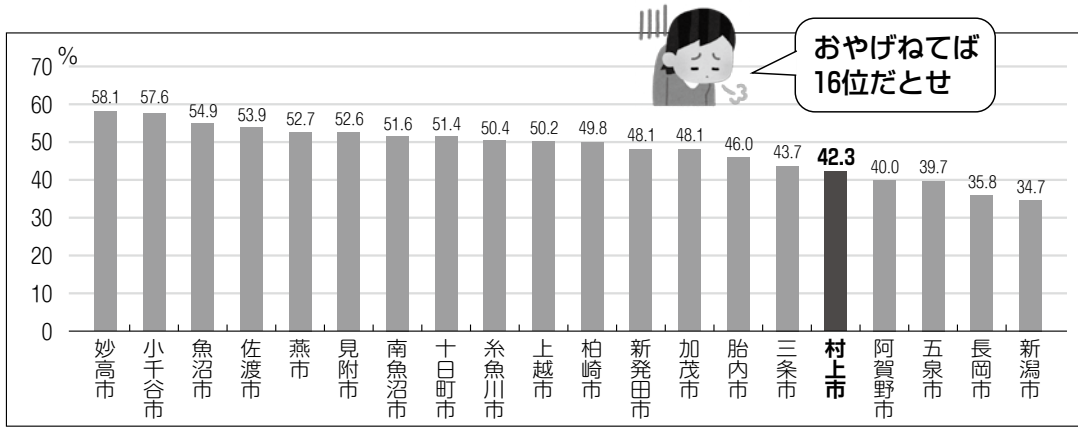
資料：保健福祉年報 (村上市)

紛らわしい言葉を確認しておきましょう

ことばの豆知識

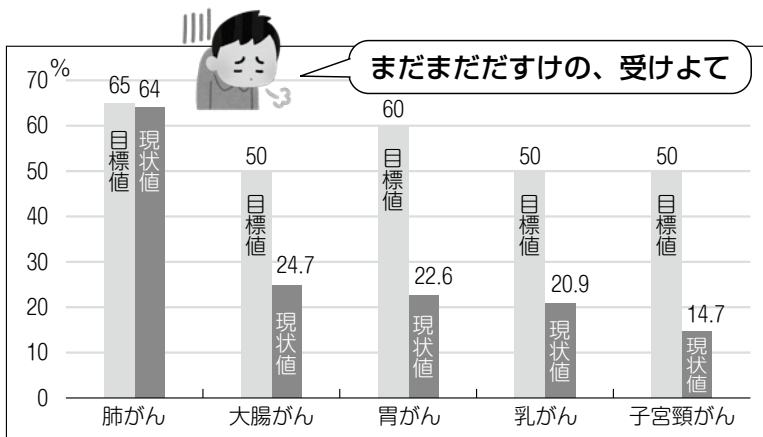
- [健 診] 健康診断の略で、健康かどうかを診断するもの。
- [検 診] 特定の病気(がんなど)を早期に発見するための検査。
- [特定健診] 特定健康診査の略で、生活習慣病予防のための健康診査。





村上市国民健康保険（以下、「市国保」）の特定健診受診率は42・

2. 村上市の健（検）診の状況



3%（平成27年度）で、県内20市中16位です（図1参照）。特定健診の始まった平成20年度以降、年々微増傾向ですが、健康むらかみ21計画で定めた目標である受診率60%には、いまだ届いていない状況です。

また、村上市の各種がん検診の受診率（平成28年度）も、健康むらかみ21計画で定めた目標値に、すべて届いていない状況です。（図2参照）

図2 村上市各種がん検診の受診率（平成28年度）

特定健診を受けることで、重要な臓器（脳・心臓・腎臓）の異常の早期発見につながります。特に、脳血管疾患（脳梗塞や脳卒中など）は、市国保被保険者の64歳以下の有病率が年々増加傾向にある病気です。

脳梗塞や脳卒中は、脳の中の血管が詰まったり、やぶれたりすることによって発症します。その最大危険因子は高血圧といわれており、血圧が高いほど脳卒中の発症率は高くなります。実際に市国保で脳血管疾患の方の約7割が高血圧症に該当している現状であり、重要な臓器を守るためにも高血圧症を予防、悪化させずにコントロールす

3. 生活習慣病を防ごう



保健医療課健康支援室 瀬賀保健師

表3 市国保の脳血管疾患の有病状況（平成28年度）

年代	脳血管疾患患者 人数 A	うち高血圧症		うち糖尿病		うち脂質異常症	
		人数 B	割合 B/A	人数 C	割合 C/A	人数 D	割合 D/A
64歳以下	145	105	72.4%	64	44.1%	79	54.5%
65歳以上	454	339	74.7%	214	47.1%	282	62.1%

ることが大切になります。また脂質異常症や糖尿病も血管を傷めてしまう原因となりますので注意が必要です。（表3参照）

市民の方の体験談

健診を受けて良かった

齋藤ヤス子さん（石原）

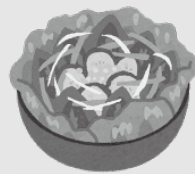


今年、市の健診結果と一緒に「糖尿病二次検査」の用紙をもらいました。病院へ行くと、甘いサイダーを渡され、飲む前・30分・60分・120分の合計4回採血されました。大変な検査でしたが、結果は「異常なし」。先生からは「血糖値が下がりがつらい」と説明を受けましたが、実際にどうしたら良いのか分かりませんでした。

後日、保健師さんが訪ねて来て、検査結果についてお話ししてくれました。私は「すい臓から出るインスリンの量が少ないこと」、「インスリンが出てくるタイミングが人よりも遅いこ

と」などを知りました。

また、私は3年前から健康に良いと思って朝一番にバナナを食べていましたが、そのことが自分のすい臓に負担をかけていたことを知り、シヨックを受けました。翌日からバナナを最初に食べることはやめ、朝ごはんを、野菜から食べるようにしました。他にも、



1日に何をどのくらい食べて良いのか、栄養計算もしてもらい、肉や魚などのたんぱく質を取りすぎていたことが分かり、驚きました。

健診を受けなければこのような検査をすることはなく、保健師さんの話を聞くこともありませんでした。目からウロコの話もたくさんあり、健診を受けて良かったとしみじみ思いました。興味のある方は、ぜひ健診を受けて保健師さん・栄養士さんに相談してみてください。自分の体のことは、なかなか自分では分からないものです。

また、がんの原因としては、遺伝子につく「傷」だと考えられています。「傷」がつく要因として、発がん性のある化学物質や放射線、ウイルス感染、喫煙などがあげられます。市特定健診の問診における喫煙率は、男性22・9%、女性4・5%と年々減少傾向にはありますが、禁煙習慣が広まるにつれて、喫煙と関係の深い肺がんなどは減少することが期待されています。



がん細胞が1グラムになると検診で発見され、1キログラムになると他の細胞臓器は生命維持の機能が果たせなくなるといわれています。がんは治療法などにより、初期であれば治る病気になってきており、早期発見・早期治療が大切となります。

4. 定期的に健(検)診を受けましょう

健(検)診の結果「異常なし」



であったとしても、病気により進行速度も異なるため、特定健診、肺がん・胃がん・大腸がん検診は1年に1回、子宮頸がん・乳がん検診は2年に1回、必ず、受けるようにしましょう。

また、健(検)診は受けたからといって、終わりではありません。再検査(受診が必要)と判定された方は、速やかに医療機関を受診し、詳しい検査をしてもらうことが大切です。

お医者さんからのアドバイス



いが医院
伊賀芳朗 院長

特定健診のおすすめ

糖尿病、高血圧症、脂質異常症、心臓病、脳卒中などを含む生活習慣病は、普段の好ましくない生活習慣が原因となって発症し進行していく病気です。好ましくない生活習慣とは、かたよった食事、運動不足、喫煙、過度の飲酒、過度のストレスなどのことで、これらが積み重なると生活習慣病発症のリスクが高くなります。

しかし、「生活習慣が原因」ということは、心がけ次第では予防もできるということです。一般に、予防には疾患の発症を未然に防ぐ、一次予防と、疾患を早期発見し早期治療することによって重症



化し、それによって命を落とすことを防ぐ二次予防があります。特定健診はこれまでの健診とは異なり、生活習慣病を早期に発見する二次予防だけでなく、生活習慣を改善して疾患の発症を予防する一次予防の効果もあります。

病院や診療所に通院する患者さんは、生活習慣病の治療をしているケースも多いので、特定健診を受けて主治医といっしょに治療の効果を確認するとともに、自分自身の生活習慣を評価することもできます。今、病気にかかっていない人も、生活習慣病のリスクを減らすために、生活習慣の改善や運動などの一次予防をしっかり行い、その効果を確認するために定期的に特定健診を受けることが効果的です。特定健診は、身近なかかりつけ医でも定期受診のついでに気軽に受けられます。特定健診をつまく使って一次予防と二次予防を行い、ご自身の健康状態を確認し健康づくりにつなげていくことをおすすめします。

平成30年度健康診査申込書（兼受診状況調査書）を出し忘れていませんか？



ピンク色の封筒で1月上旬に各世帯に郵送しています

保健医療課健康支援室 小川保健師

期限を過ぎても提出は可能ですが、書類が届いた世帯は出し忘れないかご確認ください。市の健（検）診は、市の助成もあり大変受けやすい料金となっております。ぜひ、平成30年度も健（検）診を受け、健康な毎日を送りましょう。

健康で笑顔あふれる生活が日々おくれるように特定健診を受け、ご自身の身体の状態を知ることから始めてみましょう。

一人でも多くの方が受診されることを願っております。

ぜひ、一歩を踏み出してください。



保健医療課 信田課長

●問い合わせ

保健医療課健康支援室

☎ 53・2111 (内線2602)