

## ～ 健診を受けて、生活習慣の見直しを ～



1年に1回、健康診断を受けていますか？  
診断結果が返ってきたとき、あなたは結果をしっかりと見ていますか？



私はまだ、元気だから……。健康に関して興味関心がわかない！

僕は、少し健康診断の数字は悪いけど、体調とか問題ないし気にしていない！体に異変があったら考えよう、と思う。



Bさん (40代男性)



ちょっと待って

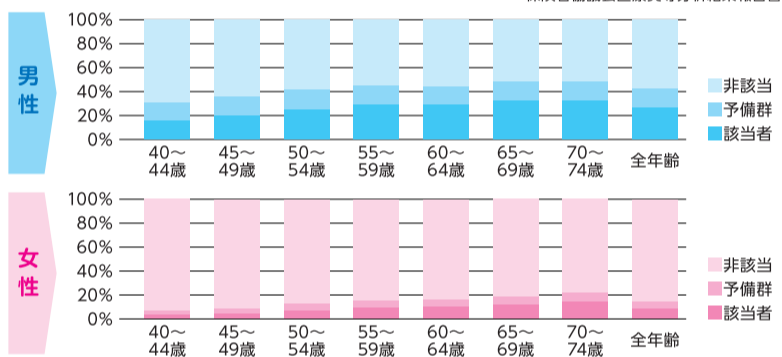
健診結果はかならず確認しましょう。  
自分の健康状態を知るのに大事な役割を果たしているんです！  
島根県の健診結果の状況を分析データで見てください！

島根県保険者協議会※1では、レセプトデータ※2や特定健康診査結果※3のデータを元に、医療費等分析結果報告書を作成しています。

- ※1 島根県保険者協議会 島根県内の国民健康保険、被用者保険、共済組合、後期高齢者医療保険などの保険者で構成され、被保険者の健康保持、増進のための事業を実施しています。
- ※2 レセプトデータ 医療機関から保険者に対する診療に要した費用の明細書
- ※3 特定健康診査 法律により保険者が40歳以上の被保険者に対して行わなければならないとされている健診。健診により、生活習慣病を発見し、早期対策につなげます。

### メタボリックシンドローム該当者及び予備群割合

保険者協議会医療費等分析結果報告書



- ※4 この報告書においてはメタボリックシンドローム診断基準を以下のとおりとしています。
- 【腹囲】 男性 $\geq 85$ cm、女性 $\geq 90$ cm
  - 加えて、以下基準が2項目以上該当
  - 【脂質】 中性脂肪 $\geq 150$ mg/dl かつ/又は HDLコレステロール $< 40$ mg/dl
  - 【血圧】 収縮期 $\geq 130$ mmHg かつ/又は 拡張期 $\geq 85$ mmHg
  - 【血糖】 空腹時血糖 $\geq 110$ mg/dl かつ/又は HbA1c $\geq 6.0\%$



年齢が上がるにつれて、メタボリックシンドローム対象者が増えているのね。男性は特に多い傾向ね。50歳代後半だと約4人に1人が該当者ってこと!?

わっ、僕は腹囲、血圧、コレステロールが当てはまっている!やばいかも。



Bさんは今なら生活習慣の改善で、予防効果が期待できそうですよ。  
自覚症状のないうちに取り組むことが大切です。  
そして、お知らせが来たら**保健指導**(特定保健指導)を受けましょう!

うーん、僕は今までの生活リズムが習慣化していて、なかなか変えることはできないよ～。誰かに管理してもらわないと無理だなあ。



保健指導では、診断結果から生活習慣病の改善が必要な40歳以上の人は**保健師**や**管理栄養士**などが、一緒に目標を立てて、定期的にサポートしてくれますよ。  
具体的には、血圧を毎日測る、あなたに合った運動や食事の目標を立てるなどです。

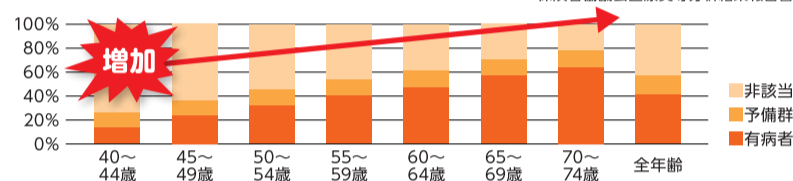


私は血圧が高いだけだから、まだ大丈夫よね…。

詳しくは、web版リレーるに連載中の「『元気』のための基礎知識」も参考にしてくださいね

### 高血圧症有病者・予備群の状況(男女合計)

保険者協議会医療費等分析結果報告書



高血圧の有病者※5は、50歳代後半で40%近くも。しかも、増加率が高い!

- ※5 服薬者または服薬なしで収縮期血圧140mmHg以上、拡張期血圧90mmHg以上の者



高血圧は、このまま放っておくと、血管の老化である**動脈硬化**が急速に進み、**心臓病**や**脳卒中**などの発症リスクが高くなります。精密検査が必要と診断されたら、なるべく早く受診するようにしましょう。



早く検査すれば、合併症や重症化になるのを防ぐことができるのね。



年齢と共に徐々に医療費も増えていきますが、なるべく健康づくりに取り組んで、いつまでも元気に過ごしていきたいですね!

### まとめ

- ✓ 毎年健診を受けましょう。健診結果ももちろんチェック!
- ✓ 特定保健指導を受けることで、効果的な生活習慣の改善を図ることができます!
- ✓ 健診結果で精密検査が必要と言われたら、なるべく早く医療機関を受診しましょう!
- ✓ 十分な睡眠、適量の飲酒、禁煙、運動習慣に気をつけて、日々を過ごすことも大切!
- ✓ 健康づくりに取り組むことで、医療費の負担が少なくなることもつながります!

## お薬手帳は1冊にまとめて病院・薬局で見せてください

お薬手帳を1冊にして、  
かかりつけ薬局を持つと  
より安心です



かかりつけ薬局で飲んでる薬の情報や体質、副作用歴等をまとめて把握してもらっていると、薬による健康被害を防ぐためにはより安心です。

※お薬手帳には、全ての病院・薬局から出された薬が記録されるようにしてください。

飲みきれずに残っている薬があるときは  
病院または薬局で  
ご相談ください

医療費



薬のもらい過ぎを防ぐことで、医療費が減りみなさんの保険料負担の軽減にもつながります。

※薬を調整するときは、医師・薬剤師にご相談ください。



処方された薬についておたずねすることがあります。健康被害を防ぐためにもご協力ください。