

# 年に一度はカラダCheck!



## 不健康な生活が続くと…

偏った食生活や運動不足、睡眠不足、喫煙、過度の飲酒、ストレスなど、不健康な生活は体に負担をかけています。下図のレベル1・2の状態では、特に気になる不調はないかもしれませんが、しかし、改善せずに不健康な生活が続くと、心筋梗塞や脳梗塞など深刻な病気を引き起こす生活習慣病\*の状態に陥ります。

\*食事や運動、休養、喫煙、飲酒など生活習慣が発症の原因となる疾患の総称。がん、心疾患（狭心症や心筋梗塞などの心臓病）、脳血管疾患（脳梗塞やクモ膜下出血などの脳の病）など。日本人の死因の半数以上は生活習慣病。

## 40歳からが要注意

生活習慣病の前段階の状態が、メタボリックシンドローム（メタボ）です。内臓脂肪型肥満に、高血圧や高血糖、脂質代謝異常が組み合わさった状態です。

メタボが強く疑われる人や予備群と考えられる人は、男女とも年齢と共に増加します。40歳以上の人は、特に不調がなくても、自分の健康や生活習慣について、若い頃以上に注意する必要があります。



この人に聞きました

高槻市保健所長・医師  
森定一稔さん

「適度な運動には、歩くのが一番。歩数計やスマートフォンアプリなどを活用して、一日の歩数を意識しましょう」

Q 元気なのに、なぜ健診が必要なのですか

A 自覚なく進む生活習慣病は健診以外での発見が困難だからです

## 元気な人に受診してほしい理由

生活習慣病は、初期の段階では自覚症状がないまま進行します。朝出掛けるときは元気だったのに、突然、脳梗塞で倒れて救急搬送され、後遺症が残ることもあります。

自覚症状がない生活習慣病を早期発見するには、健診で自分の体を調べることで外難しいです。元気な人にも受診してほしい理由はここにあります。

## かかりつけ医がおすすめ

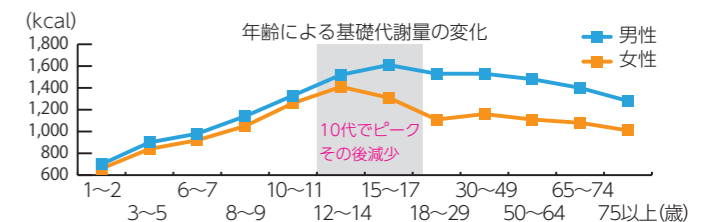
「体調不良がないから大丈夫」と考えず、毎年受診してください。

また健診は、かかりつけ医での受診をおすすめします。かかりつけ医なら、これまでの検査数値の変化を見ることができます。生活改善の指導も、顔な

じみの医師からの方が、前向きに取り組めるのではないのでしょうか。

## 食べ過ぎに注意

人間の体は、体を動かすエネルギーを確保するため、糖質を食べると「おいしい」と感じるようになっていきます。しかし、おいしいものを食べ過ぎると、糖質の取り過ぎに。糖質（ブドウ糖など）はエネルギー源になりますが、その大部分を消費する基礎代謝の量は、10代をピークに低下します（右上グラフ）。消費されなかった糖質は、脂肪となって内臓など体内に蓄積されます。また、脂肪は血管内に付着したり詰まったりして、心筋梗塞や脳梗塞などの原因となります。



## 適度な運動が予防に

下降する基礎代謝量を維持するためには、筋肉量の維持が欠かせません。そのために必要なのが運動です。例えば運動する時間を今より10分増やすだけで、生活習慣病の発症率が下がります。適度な運動は病気の予防につながります。

## 特定健診へ行こう!

特定健診は、生活習慣病予防のための、メタボに着目した健診で、40~74歳の人全員が対象です。ここでは、市が国民健康保険（市国保）加入者向けに行う健診についてご紹介します。

### 健診を受けるまでの流れ

#### 1 受診券が届く



4月中に受診券(橙色の封筒)が対象者の自宅に届きます。

#### 市が行う令和5年度特定健診

**対象** 市国保に加入している今年度40~74歳の人(75歳の誕生日前日まで)

**期限** 来年3/15(金)までに1回

**費用** 無料

※会社員や公務員など、市国保以外の被保険者は加入している健康保険組合などにご確認ください

市の特定健診は**無料**です。実は、**自費だと約1万円**かかるんです。受けないともったいないですよ!



健康づくり推進課・保健師 武蔵純之介さん

#### 2 受診方法を選ぶ

健診をどこで受けるか、会場を選びます。地域の医療機関で受ける「個別健診」と保健センターなどで受ける「集団健診」があります。受診券の有効期限間近になると、駆け込み受診が多く混雑するので、早めの受診がお勧めです。

#### あなたはどっち派?

	個別健診	集団健診
予約	<b>必要</b> 電話などで予約をします	<b>不要</b> 健診当日に直接会場へ行きます(がん検診とのセット健診は要予約)
日程	<b>日時を選ぶ</b> 予約時に自分が受たい日を医療機関と相談できます	<b>指定の日程から選ぶ</b> 健診実施日は決まっています(本誌や市ホームページなどに掲載)
会場	<b>市内約150カ所</b> 自宅近くの医療機関を選ぶことができます	<b>保健センターなど</b> 送迎バスの運行もあります(詳しくは14ページへ)
特徴	<ul style="list-style-type: none"> <li>●かかりつけ医で受診すると、日頃の健康状態を医師に知ってもらえるので、病気で受診した時の診断に役立ちます</li> <li>●数値に異常があった場合、早急に医療を受けることができたり、入院や高度な医療が必要な時は、適切な医療機関を紹介してもらえたりします</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>●がん検診と合わせて、同時に受けることができます</li> <li>●追加で骨の健康度測定を受けることができます</li> </ul>



個別健診を受診できる医療機関は、市ホームページに掲載しています。かかりつけ医を持ちましょう。

#### 3 受診する



健康手帳を健診会場で配布しています。毎年の健診結果を記録できるので、健康管理にぜひ活用してください!



検査では、こんなことを調べます

##### 身体計測

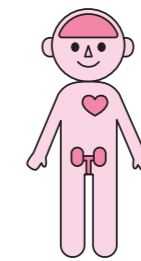
身長と体重から「肥満」「やせ」を、腹囲からは、内臓脂肪型肥満の有無を判断

##### 尿検査

尿の中に糖やたんぱくなどが含まれているかを検査し、腎臓障害のリスクを判断

##### 腎機能

血清クレアチニン、eGFRから、腎臓が老廃物を排出する能力をチェック



##### 血圧測定

血圧による血管への負担の程度をチェック

##### 心電図

心臓の動きを調べ、脈や心筋冠動脈などに異常がないかをチェック

##### 血液検査

血糖値や脂質、肝機能の数値を調べ、動脈硬化などのリスクをチェック

#### 4 結果を受け取る

約1カ月後に、健診結果とメタボ判定が分かります。結果が基準値以内だからといって安心してはいけません。年に1回、定期的に健診を受けて、数値が悪化していないか見極めることが大切です。



#### メタボと判定された人は 特定保健指導で、生活改善

メタボの人、メタボとなる可能性が高い人へは、医師、保健師、管理栄養士などのサポートがあります。サポートは無料で、個別に行うものとグループで行うもののいずれかを選べます。



##### 1対1の個別サポート

健康づくり推進課または、市内医療機関約60カ所で開催。個別にじっくり相談したい人にお勧め。

##### グループで講座を受講

保健センターで、「お腹まわりすっきり!セミナー」を実施。仲間と一緒に、励まし合いながら取り組みます。



特定保健指導の対象者は、生活習慣病のリスクがあるけれど、今の生活を見直すことで、**健康な状態に戻れる見込みのある人**です。絶好のチャンスだと思って取り組んでください。



さらに

#### フィットネス無料体験チケットプレゼント

特定保健指導対象者へ、市内にある民間フィットネス施設(8施設)の無料体験チケットをプレゼント。自分に合った施設を選び、3カ月間体験できます。



# 保健センター行き 無料送迎バスを運行

5月  
から

5月から、一部の公民館やコミュニティセンターなどでの集団健診を見直し、保健センターでの実施回数を増やします。

これに伴い、健診がなくなった地域から保健センターまで、無料バスでの送迎を始めます。

バスの運行ルートは、A～Gの7つ（右ページ）。各ルートの運行日はそれぞれ年間2日ずつあり、保健センターまで各日往復2便走ります。

## 集団健診を実施する地域の会場

保健センター以外で、特定健診を実施する会場は次のとおりです。

- 公民館  
(三箇牧・阿武山・富田・五領・今城塚・磐手)
- コミュニティセンター  
(寿栄・柳川)
- 柱本小学校

※日程は受診券に同封の案内または、市ホームページへ

行先表示

特定健診送迎バス  
城東町保健センター行き

バスの前面には、この幕がかかっています



## 保健センターの健診スペースが拡大

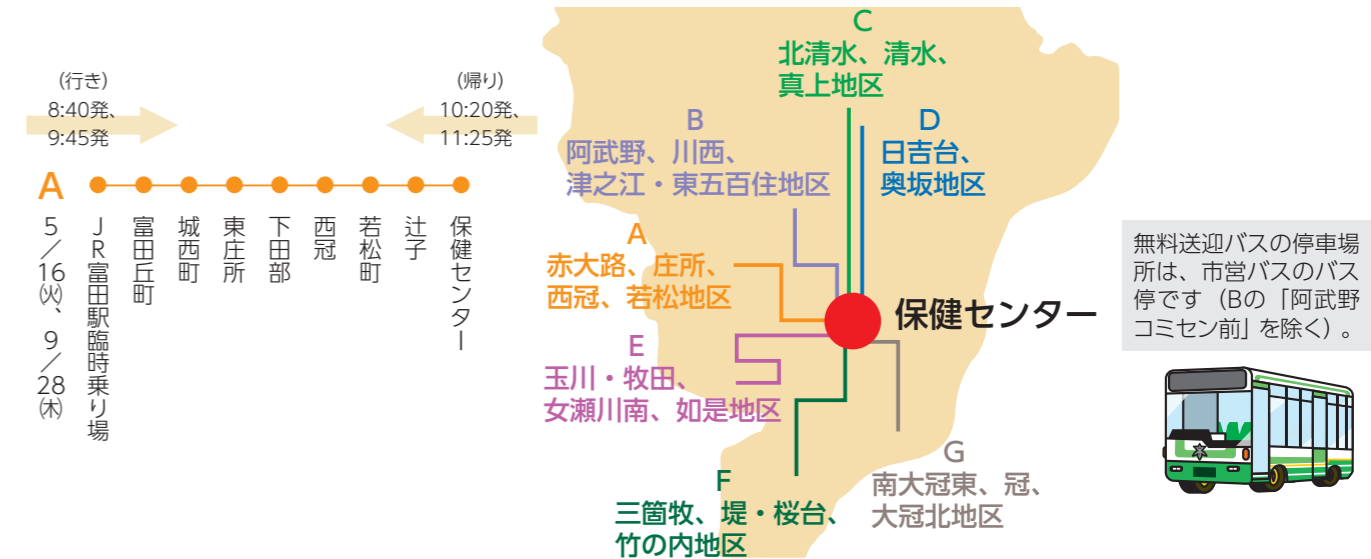
保健センター2階が健診スペースとしてリニューアル！受診者の動線を考えて、検査コーナーを配置。廊下を広くして、行き交う際に受診者同士の目線が気にならないよう配慮しています。明るく快適な広々とした空間で、スムーズに受診できるようになりました。



## 保健センター行き無料送迎バスの日程・ルート ID 088847

健診日に、往路と復路、各2便ずつ運行。予約は不要です。当日、時間に合わせて乗車してください。なお、無料送迎バスのルートは、通常の市営バスのルートと異なります。

※各バス停の詳しい時間は、受診券に同封の案内（右）または、市ホームページへ



## まとめて健診に

ID 087081

## 女性のためのセット健診が新登場



プラス  
まとめて健診+レディースDay～

特定健診と同時にがん検診が受けられる「まとめて健診」に、女性特有のがん検診を追加した「まとめて健診+レディースDay～」が、6月から始まります。同時に受診できるがん検診に、子宮頸がんと乳がんがプラスされます。

※胃がん検診は受診できません

男性向けには、従来の「まとめて健診」にメンズデー（男性限定の日）を新設します



## まとめて健診

特定健診

肺がん検診

大腸がん検診

子宮頸がん検診

乳がん検診