

# 健康だからこそ

# 「健診」に行こう

## 「慢心」よりも健診を

健康なときは「自分は大丈夫」と思い込み、病気の話を聞いても他人ごとのように感じてしまいがちです。しかし、病気になる人は1人もいません。

今、あなたにできることは「病気を未然に防ぐこと」「病気を早期に見つけること」です。

健康だからこそ健診に行きましよう。

## 特定健診とは

特定健診は、「生活習慣病」の予防・発見を目的とした健診です。

「診察」「身体測定」「血圧測定」「血液検査」「尿検査」「腹囲測定」を行います。

## 生活習慣病とは

食事や運動、喫煙、飲酒、ストレスなどの日頃の生活習慣に深く関係して発症するのが「生活習慣病」です。「糖尿病」「高血圧症」「動脈硬化症」「脂質異常症」などはいずれも生活習慣病です。日本人の死因の約6割は生活習慣病と言われています。

特定健診結果から生活習慣病になる危険性が高い人で、生活習慣の改善により生活習慣病を予防できる人には、特定保健指導として生活習慣を見直すサポートも行っていきます。

生活習慣病は、かなり進行しているにもかかわらず、自覚症状がほとんどないことから、健診などを受診してないと早期発見することができません。「気付いたときには手遅れ」とならないように、自分自身の体を正しく知るために必要なのが健診です。

生活習慣病は、かなり進行しているにもかかわらず、自覚症状がほとんどないことから、健診などを受診してないと早期発見することができません。「気付いたときには手遅れ」とならないように、自分自身の体を正しく知るために必要なのが健診です。

※田方広報研究会とは、函南町、伊豆市、伊豆の国市、JA伊豆の国、伊豆保健医療センターの広報担当者で構成されている研究会です。

問合せ/住民課 (979-8111)

## メタボリックシンドロームとは

メタボリックシンドローム(以下「メタボ」という)とは、内臓脂肪の蓄積により血糖・血中脂質・血圧が上昇し、脂質異常症や糖尿病、高血圧症などの生活習慣病を合併する症候群のことです。

メタボを改善するには、食事や運動など自分の日常生活を少しずつ見直すことが大事です。

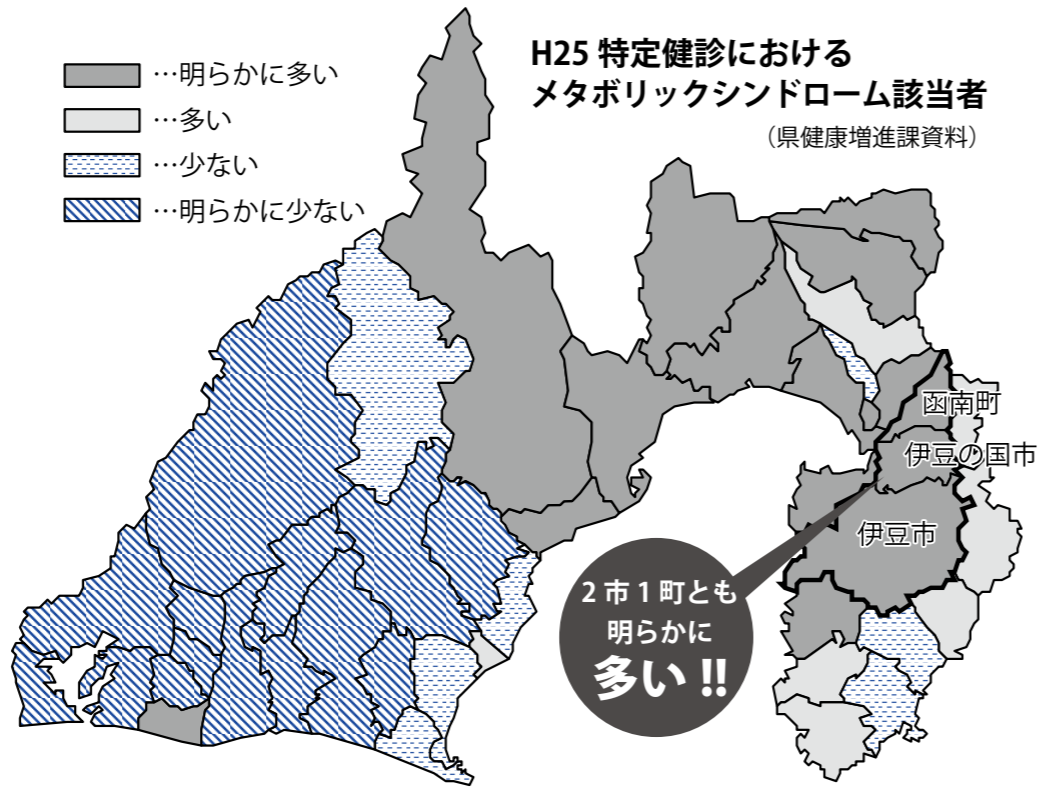
喫煙者は、たばこが健康に悪影響を及ぼすことを十分理解し、禁煙に努めましよう。

## メタボリックシンドロームの診断基準

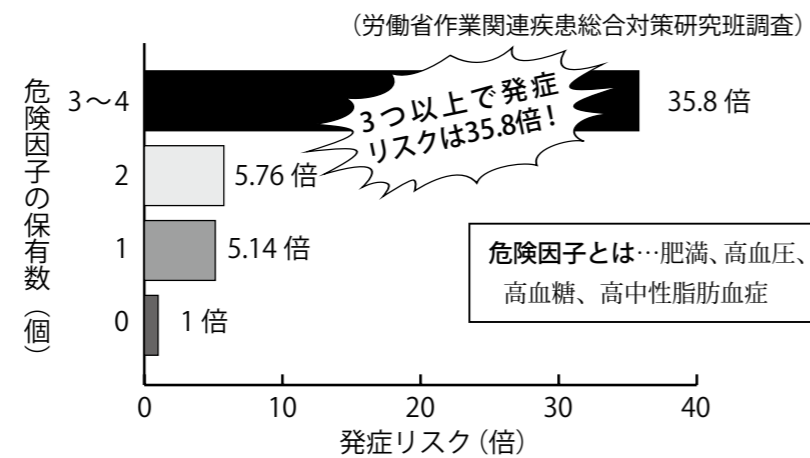
- ステップ1  
腹囲…男性：85cm以上、女性：90cm以上
  - ステップ2  
血糖、脂質、血圧のうち、2つ以上で一定数値を超える、または薬剤治療中
- ステップ1,2の両方に該当するとメタボリックシンドローム該当となります。

## 2市1町はメタボが多い

静岡県内において特定健診でメタボと判定された人の割合は、西部・中部に比べて東部・伊豆で高くなっています。その中でも2市1町は特に高く、県内35市町の中で伊豆市が2位、伊豆の国市が4



## 危険因子の保有数による心疾患、脳血管疾患発症リスク



例えば病気にならない軽い状態であっても、危険因子が複数あると心筋梗塞などの心疾患や脳梗塞などの脳血管疾患の発症リスクが高まります。

## だから自分の今を知ろう!

自分自身がメタボか確認するために、健診を受診しましょう。次ページで紹介して

