



福祉生活部市民課 藤原進 課長

生活習慣を見直して 病気の重症化を予防しよう

40歳以上の方には、ご自身の生活習慣を見直すため、また、病気を早期に発見するため、必ず特定健診を受けていただきたいと考えています。国民健康保険（国保）に入する市民のうち、医療機関にかかる方の約5割が生活習慣病の治療をされています。生活習慣病は、ほとんどの場合、一度発症すれば継続して治療を受けなければなりません。ですから、早いうちに生活習慣を改善し病気の芽をつむことが大切です。

**健診をきっかけに
生活習慣を見直そう**



■特定健診の受診状況(表1)

(単位：%)

	20年度	21年度	22年度	23年度	24年度 (10月末現在)
対象人数	9,463人	9,598人	9,404人	9,163人	8,994人
受診人数	2,246人	2,295人	2,937人	2,913人	2,735人
受診率	23.7%	23.9%	31.2%	31.8%	30.4%
県受診率	29.1%	29.0%	30.2%	31.0%	—%
国受診率	30.9%	31.4%	32.0%	—%	—%

■アンケート調査の結果(表2)

未受診理由	人数	割合
1 医療機関にかかっている	179	45%
2 健康だから健診は必要ない	61	15%
3 時間の都合がつかなかった	95	24%
4 面倒くさかった	2	1%
5 身体の調子が悪かった	6	2%
6 特定健診を知らなかった	1	0%
7 その他(勤務先で受診も含む)	54	13%
小計	398	
8 電話不在・不通	481	
計	879	

■特定健診を受診できる医療機関(表3)

実施機関名	住所	電話
クリニック和田	西脇市津万315	22-0636
内橋医院	西脇市落方町431-3	27-0011
遠藤産婦人科医院	西脇市野村町1558-3	22-4135
やない外科胃腸科	西脇市下戸田274-2	23-2923
はたざわ医院	西脇市日野町158	23-6833
折戸整形外科医院	西脇市野村町1795-423	23-8420
生野医院	西脇市野村町1257-1	23-3122
南整形外科	西脇市和布町170-3	23-6801
富原循環器科内科	西脇市高田井町746-1	23-7766
三木医院	西脇市大木町288-4	23-5850
天野内科医院	西脇市上野315	24-1717
上田医院	西脇市野村町865-5	22-3040
西脇市立西脇病院	西脇市下戸田652-1	22-0111
広野整形外科	西脇市野村町770-2	22-0225
はやし内科クリニック	西脇市小坂町175	22-9500
西脇志賀クリニック	西脇市西脇951	25-2200
大山病院	西脇市黒田庄町田高313	28-3773
村上クリニック	西脇市黒田庄町岡354-1	28-3438

*市内の医療機関のみ掲載しています(順不同)

現在、市では国保加入者の特定健診の受診率を40%にしようと取り組んでいます。健診費用を無料にしたり、休日の実施日を増やしたり、町ぐるみ健診を予約制にしたなど、受診しやすい体制づくりに努めています。またイベント会場では、健診の重要性を知ってもらうためのPR活動も行っています。結果、平成20年度には23.7%でしたが、昨年度は31.8%と向上しました(表1参照)。

**未受診の方を対象に
アンケート調査を実施**

を対象に、特定健診の受診勧奨と受診されない理由を調査するアンケートを実施しています。平成24年度の調査結果では、「健康だから健診は必要ない」「時間の都合がつかなかった」などの理由が40%を占めました(表2参照)。このような理由で未受診の方に健診を受けて自分の体の状態を知っていただくことが、今後の課題だと考えています。実際に、初めて健診を受けた方の約半数に、「要医療」という結果が出ています。また、メタボリックシンドローム(内臓脂肪症候群)の比率も高くなっています。

今年度の町ぐるみ健診は、終了しましたが、今年度未受診で40歳以上の国保加入者は、個人の医療機関で特定健診を受けられます。費用は無料です。病気を早期に発見し、自分の生活を見つめ直す機会として、ぜひ特定健診を受診してください。

**40歳以上の国保加入者は
3月末まで特定健診が無料**

自分の生活を見つめ直す機会に

特定健診・がん検診を受診しよう

特定健診を受診した市民のうち、4人に1人は何らかの異常を指摘されています。その原因は、実は日々の生活の中に潜んでいるのです。運動不足、食生活の乱れ、喫煙…。頭では理解していても、生活習慣の改善は、なかなか思うようにいかないことが多いようです。

生活習慣を見直す、病気を早期に発見することは、いつまでも健康で過ごすために大切なこと。特定健診は、生活習慣病予防のために平成20年4月から始まりました。健診の結果、異常が見つかった方は、生活習慣を改善す

るために、保健師や栄養士による「特定保健指導」を受けることができます。

一方で、西脇市では、市民が主体となって地域医療を守り、育てていこうとする活動が盛んに行われています。市民一人ひとりが健康であることは、結果として地域医療を守ることにもつながるのではないのでしょうか。

健康で明るい生活を送るために、また、地域医療を守る個人の取り組みとして、特定健診やがん検診を積極的に受診しましょう。



西脇病院 武地美保 内科部長兼健診部長

西脇病院は専門外来が充実 病院と上手に付き合おう！

兵庫県統計年報によると、平成22年の西脇市の死亡者総数は494人。死因別にみると悪性新生物（がん）が141人、脳卒中などの脳血管疾患が58人、心疾患が60人です。

がんに関しては、胃がん・肺がん・大腸がん・乳がんなどはがん検診で早期発見が可能です。

例えば、胃がんはピロリ菌感染が一つの原因で、除菌することで発生を抑えることができます。50歳以上の半数が

西脇市の死亡原因の 第1位はがん

■西脇病院専門外来(表7)

専門外来	内容
内科 (糖尿外来)	2型糖尿病は最初が肝心な病気です。自覚症状のない、健診での些細な異常から対応することで健康な人と変わらない人生を送ることが大切です。また、糖尿病は長期的につきあっていく病気とも言えます。西脇病院は糖尿病専門施設です。病初期や治療の変換期などには糖尿病専門医が精密な検査・治療を行います。また、安定期には通院に便利なかかりつけ医との連携を重点視した糖尿病診療を行っています。
禁煙外来	禁煙が必要な人や禁煙をしたい人が、医師の指導を受けながら禁煙を実施します。問診などで一定の条件を満たす方が保険の対象となりますが、それ以外の方でもご希望により全額自己負担で禁煙治療を受けていただくことができます。西脇病院に通院の方は、主治医にご相談ください。それ以外の方は、当院の循環器内科または内科で診察を受けてご相談ください。予約制です。予約については、医事課または、当院受診中の主治医にご相談ください。
乳腺外来	乳腺専門医が、幅広く乳腺疾患の診断と治療に対応します。当院では、日本乳がん学会等のガイドラインに沿って、他の診療科や他職種と連携を取りながら患者さん一人ひとりに最適なテーラーメイド治療を行っています。乳がんは早期発見で完治の可能性が高いがんです。乳房のしこりのみでなく、乳房の違和感、痛みなど気になることがあったらいつでもお気軽にご相談ください。

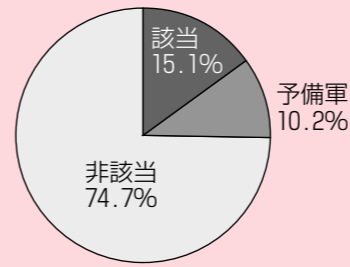
※他にも専門的な診療、治療を行う外来を設置しています。(腎臓、呼吸器、血液、もの忘れなど)

■国保の人間ドック・脳ドックの助成制度(表8)

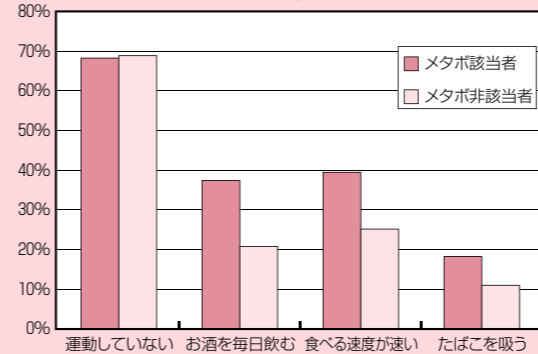
ドック名	検査料金	助成金	
日帰り 人間ドック	西脇病院 Aコース	42,000円	24,000円
	西脇病院 Bコース (子宮がん 検診あり)	47,250円	
日帰り 脳ドック	大山病院 Aコース	39,900円	22,800円
	大山病院 Bコース (子宮・乳がん 検診を選択)	47,250円	
日帰り 脳ドック	西脇病院 Aコース	35,700円	20,400円
	西脇病院 Bコース (血液検査 心電図あり)	40,950円	
1泊2日 人間ドック	大山病院	31,500円	18,000円
	西脇病院 大山病院	68,250円	

※社会保険等の助成制度は加入されている健康保険組合にお問い合わせください。

■特定健診受診者のうちメタボの割合(表4) ～平成23年度特定健診法定報告速報値より～



■メタボ該当者と非該当者の生活習慣比較(表5) ～平成24年度町ぐるみ健診結果より～

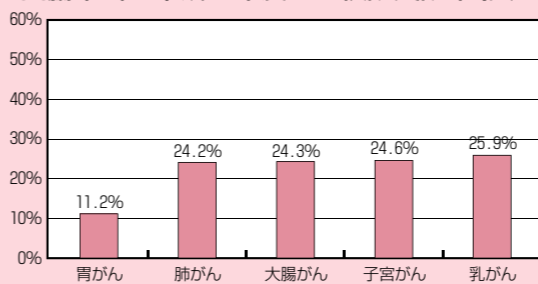


※運動に差はありませんが、7割の方に運動習慣がない状況です。メタボ該当者の方はお酒を毎日飲む人、食べる速度が速い人、たばこを吸う人の割合が高いです。

※早く食べると適量であっても満腹感が得られず必要以上に食べ過ぎてしまいます。

※運動不足・食べすぎ・飲みすぎ・喫煙などの不健康な生活習慣は内臓脂肪の蓄積、動脈硬化を促進します。

■西脇市民の平成23年度がん検診受診率(表6)



福祉生活部健康課 岡本洋子 主任

メタボリックシンドロームって?!

最近お腹が出てきた、スポーツがきつくなった、ということはありませんか。食べ過ぎや運動不足、喫煙など、不健康な生活習慣を積み重ねると、お腹に内臓脂肪がたまってしまいます。それに加えて、①コレステロール値が高い、②血圧が高い、③血糖値が高いという項目のうち2つに該当すればメタボリックシンドローム(メタボ)、一つに該当すればその予備群です。

メタボは自覚症状がないので放置しておくと、動脈硬化が進み、糖尿病、脳卒中、心

筋梗塞を発症するなど、命にかかわる重大な疾病につながってしまいます。食生活や運動不足を見直して生活習慣病を予防しましょう。また、タバコは発がん性物質を含んでおり、多くのがんを引き起こし動脈硬化も進めますので、ぜひ禁煙にチャレンジしてください。

**生活習慣の改善は
自分にあった計画を…**

健康づくりセンターでは、健診結果をもとに生活習慣を改善するための教室や健康相談を実施し、保健師や栄養士が生活改善のサポートを行っています。

ある男性は生活習慣改善のために、毎日ウォーキングを20〜30分実行し、冬になってからは室内でできるステップ運動に変えて継続。また、食事面では菓子パンなどの間食を減らし、野菜を多く食べるように心がけられました。

このような地道な取り組みの結果、1年間で体重が2kg減少しただけでなく、血糖値や中性脂肪などの数値が改善したという報告をしてくださいました。

生活習慣の改善を一人で実践することは難しいものです。同じ目標を持つ仲間や、保健師・栄養士の支援者とともに実践していくことが成功の秘

**がん検診の受診は
最大の予防策…**

市では、毎年度、町ぐるみ健診を実施しています。町ぐるみ健診では、特定健診だけでなくがん検診も受診できます。

西脇市民のがん検診受診率は県平均よりも高いですが、胃がん・肺がん検診の受診率は残念ながら低下しています。初期がんは無症状なので早期発見のために、年に一度は必ず受診してください(表6)。

**5年後10年後をイメージし
仲間と一緒に健康づくりを!**