

ダンベルくん通信

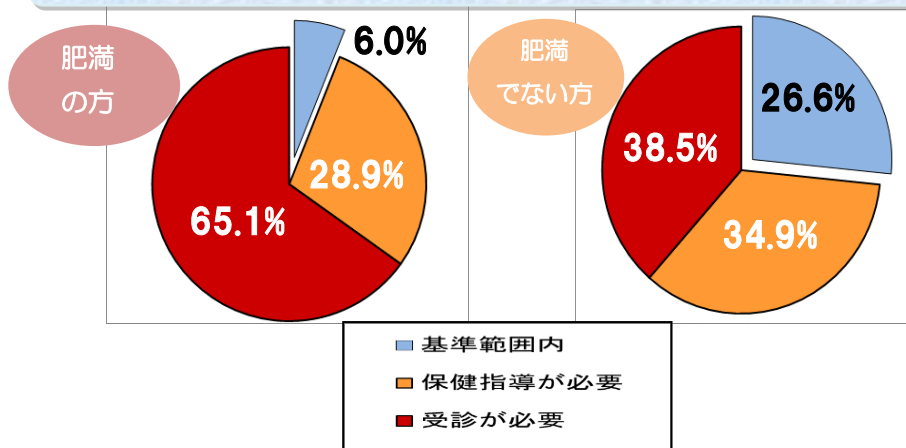
応援します！職場の健康づくり！！

北薩地域振興局保健福祉環境部
(川薩保健所) 健康企画課

第11号 平成28年10月発行

この通信は、働き盛りの方々が健康で安心して働くことができるように、健康づくりに関する情報等を発信するものです。少しでも、皆様の健康づくりに役立てていただければ幸いです。

1年に1回のチャンス！今年の**特定健診(特定健康診査)**は受診されましたか？



左のグラフは40~74歳を対象とした**特定健診(生活習慣病予防を目的とした健診)**を受けたサラリーマンの健診結果です。これをみると、肥満だった方もそうでなかった方も、**生活習慣改善の保健指導**や**受診による治療が必要**とする方が多かったです。みなさんは今年の健診は受診されましたか？

参考：平成26年度健診検査値からみた健康状態に関する調査分析(健保連調べ)そして結果はいかがでしたか？

まだ健診を受けていない方へ。**特定健診**を受けるとこんな**イコト**があります！

早い段階で身体の変化に気づくことができる

生活習慣病は初期の頃は**自覚症状がない**ため、気づかないうちに進行し重症となる恐れがあります。健康な時から健診を受診することで、身体の変化に気づくことができます。

専門家のサポートを受けることができる

健診結果から生活習慣や身体の改善が必要と判断された場合は、**医師**や**保健師**、**管理栄養士**など、専門家の**支援**を受けることができます。

医療費の負担が軽くすむ

症状が軽い段階で身体の変化に気づき、治療ができれば、**医療費の負担**も軽く済みます。



自分は大丈夫と思いたいけど…

<レセプト(診療報酬明細書)1件あたりの総医療費と診療日数>

高血圧 外来1件あたり**約8千円 (1.34日)**
 糖尿病 外来1件あたり**約9千円 (1.41日)**
 脂質異常 外来1件あたり**約5千円 (1.34日)**

脳血管疾患 入院1件あたり**約27万円 (17.1日)**
 心疾患 入院1件あたり**約20万円 (11.3日)**
 慢性腎不全による人口透析
 通院1件あたり**約10万円 (12.6日)**

重症化すると…

健診は毎年受けてこそ意味があるのね

入院になると治療に時間とお金がかかりそう

仕事との両立ができるだろうか？

*医療費は総額で示しています。症例により金額は異なり、手術などの治療を行う場合は**総額で数百万円**の医療費を必要とする場合があります。

参考：生活習慣病医療費の動向に関する調査分析報告(健保連)



大げさではない！もし生活習慣病を放置していたら？

あなたならどこで
とどまりますか？



生活習慣病を放置している？

生活習慣病とは偏った食生活や運動不足、喫煙などの生活習慣の積み重ねによって引き起こされる病気の総称です。
放っておくと着実に進行し元の状態に戻れなくなります。

こうして進む「メタボストーリー」

外食や揚げ物メインの食事
運動をしない
タバコがやめられない
ストレスがたまっている



体重が増えた
血圧が高くなった
血糖値が高くなった
悪玉コレステロールや中性脂肪が増えた



これは**内臓脂肪型肥満**



“メタボ”のままでは？

おなか周りに脂肪が蓄積する**内臓肥満型脂肪**に加え、**高血圧**、**高血糖**、**脂質異常**の危険因子が複数重なった状態を**メタボリックシンドローム**（通称：**メタボ**）といいます。
メタボは血管の老化を早めます。
そして心疾患や脳血管疾患といった、**命に関わる病気**を引き起こす危険性を高めます。

!!



メタボリックシンドローム

腹囲が男性 85 cm以上、女性 90 cm以上
もしくは BMI (体重 kg ÷ 身長 m ÷ 身長 m) が 25 以上
+
高血圧・高血糖・脂質異常のうち2つ以上該当

脳血管疾患(脳卒中)
心疾患(心筋梗塞・狭心症)
慢性腎不全による人工透析など

健診は自分の身体の状態を確認し、生活習慣を見直すことができる貴重な機会です。
特に“**特定健診**”はメタボに着目し、生活習慣病予防に特化した健診です。
まだ健診を受けていない方は、ぜひ健診を受けましょう！
そして将来の夢や希望を実現できる自分でいられるよう、必要な指導や治療も必ず受けるようにしましょう！

**協力企業
募集中！**

従業員やご家族へのがん対策に取り組みませんか？

鹿児島県では「がん対策推進企業等連携協定制度」に基づき、がん検診受診勧奨等にご協力いただける企業・団体を募集しています。この制度を利用して従業員やご家族のがん予防を中心とした健康づくりやがん治療の支援に取り組んでみられませんか。

*詳しくは、別紙「鹿児島県がん対策推進企業等連携協定制度への協力企業等の募集」をご参照ください

職場の健康づくりを応援します！

- * DVD など健康教育ツールの貸し出し
- * 健康づくりに関するリーフレットやポスター等の提供
- * 保健所職員派遣による保健指導や相談など

ご連絡お待ちしております



<問い合わせ先>

北薩地域振興局保健福祉環境部
(川薩保健所) 健康企画課
健康増進係：鞍掛 (クサカ)
正村 (マサム)

〒895-0041

薩摩川内市隈之城町 228-1

TEL 0996(23)3165

FAX 0996(20)2127