

特定健診 受ただけ…になっていませんか？

■特定健診の意義

特定健診は、メタボリックシンドローム（メタボ）かどうかを判定するだけのものではありません。内臓脂肪型肥満に加え、①脂質異常②高血糖③血圧高値、これらの危険因子が重なることで起こる、血管の傷み具合を見ています。血管が傷むことで、命にかかわる虚血性心疾患（主に心筋梗塞）や脳血管疾患（主に脳梗塞）を引き起こす可能性が高くなります。

■西条市は血糖、血圧、脂質いずれも県平均や全国平均よりも数値が悪い

西条市の特定健診結果より、受診が必要な方の割合を愛媛県と全国と比較してみました。

- 血糖値（HbA1c）の値が6.5パーセント以上の方
西条市 7.5パーセント、愛媛県 6.1パーセント、全国 7.2パーセント
- 収縮期血圧が140mmHg以上、もしくは拡張期血圧が90mmHg以上の方
西条市 42.8パーセント、愛媛県 38.2パーセント、全国 31.2パーセント
- 脂質のLDLコレステロール値が140mg/dl以上、もしくはHDLコレステロールが34mg/dl未満の方
西条市 34.3パーセント、愛媛県 32.0パーセント、全国 30.3パーセント

西条市は血糖、血圧、脂質とも県平均や全国平均よりも数値の悪い（コントロール不良）の方が多いたことが分かりました。上記のことを図示してみると、下のようになります。

血糖	HbA1c 6.5%以上		西条市 7.5% 愛媛県 6.1% 全国 7.2%
血圧	収縮期血圧140mmHg以上 または 拡張期血圧90mmHg以上		西条市 42.8% 愛媛県 38.2% 全国 31.2%
脂質	LDLコレステロール140mg/dl以上 または HDLコレステロール34mg/dl未満		西条市 34.3% 愛媛県 32.0% 全国 30.3%

これは、特定健診対象者の40歳から74歳の方が10人集まった場合、そのうち1人は高血糖で受診が必要な方という割合になります。同様に、血圧では10人中4人、脂質では10人中3人は受診が必要です。ご自身の健診結果を見直し、該当する方は受診されることをお勧めします。

■特定健診を健康づくりに役立てよう

受診が必要なほどではない方でも、血糖、血圧、脂質の検査結果が異常値を示している場合も含まれています。これらの数値は生活習慣を見直し、内臓脂肪を減らすことで改善される見込みがあります。

運動は、脂肪の燃焼と筋力アップによる代謝の改善が期待されます。食事によるエネルギーダウンと組み合わせると、より効果的です。食生活の見直しは、摂取エネルギーと消費エネルギーのバランスを正し、太りやすい食行動を改善するきっかけとなります。

保健センターでは、定例健康栄養相談や、栄養教室、運動教室を随時実施しております。特定健診を受ただけにせず、ご自分の健康づくりの一環として、ぜひご利用ください。