



健康支援課
☎973-3209

健診で自分の健康をチェックしましょう

いよいよ健診の時期が来ました。平成20年度から実施している特定健診は、医療保険者(国保、社保、共済組合など)が加入者に実施しています。平成24年度末までには、国より健診受診率の達成目標65%が掲げられており、平成21年度は27・9%でした(国保加入者)。今年度も各医療保険者より受診券が発行されますので日時、受診方法を確認の上、健診を受けましょう。

なぜ健診が必要なの？

メタボリックシンドローム(内臓肥満に加え、高血糖、高血圧、脂質異常という危険因子を2つ以上持っている状態)をはじめ、生活習慣病のリスクは気づきにくいものです。自覚症状が出る頃には病気がかなり進行しています。年に1回の健診は、生活習慣病のリスクの芽を摘み取るチャンスととらえ、生活習慣の改善のきっかけにしましょう。



健診ではどんなことをするの？

内臓脂肪の蓄積をしらべるための【腹囲】【BMI】測定他、【血圧】【血糖】【血中脂質】【尿酸値】【肝機能】などメタボリックシンドローム等の進行をチェックする項目を検査します。

また、【問診】では喫煙歴など生活習慣などに関する質問があり、集団健診(公民館)では、【肺がん】【胃がん】【大腸がん】検診も合わせて実施しています。

健診後はどうするの？

健診は「受けて終わり」ではなく、「結果が出てスタート」です。

『生活習慣を振り返る機会』として、検査結果に応じて各医療保険者で実施している、健診結果説明会には是非ご参加ください。保健師や栄養士等が、個人指導や集団教室、電話、手紙等でサポートを行います。

栄養士 ワンポイント News



平成22年度より日本人の食事摂取基準が改定されました。特に注目したいのは、ナトリウム(食塩相当量)について、「目標量」が変更されたことです。平成17年及び18年の国民健康栄養調査における成人(18歳以上)の食塩摂取量(中央値)は男性11・5g/日、女性10g/日、性及び年齢階級別に見ると、もともと食塩摂取量(中央値)が高いのは男性50から60歳で12・2g/日となっています。

この値と高血圧の予防指針が示す6g/日との中間値は9・1g/日となります。女性は成人の各年齢層において男性より摂取量が1から2g/日低いということから、男性より1・5g/日低い値が設定されました。以上のことを踏まえ、成人において今後5年間に達成したい目標量は、これまでの男性10g/日、女性9g/日から、次のとおり変更されました。

【塩分摂取目標量】

男性 9g/日
女性 7・5g/日

食塩の摂りすぎが高血圧、がん、脳卒中などの生活習慣病のリスクを高めることから減塩が勧められました。なお、「食塩」はナトリウムと塩素が結びついたものです。塩分よりもナトリウムそのものが身体に影響を与えることがわかってきたため、食品成分表示では塩分がナトリウム量で表示されていることがあります。その場合は、次の式によって食塩相当量が算出できます。

【食塩相当量の算出式】

ナトリウム(mg) × 2.54
÷ 1000 = 食塩相当量(g)

■「日本人の食事摂取基準」とは？

健康な個人または集団を対象として、国民の健康の維持・増進、生活習慣病予防を目的にエネルギー及び各栄養素の摂取量の基準を示したもので、厚生省により5年に1回改訂されています。