

健診の受診は健康への第一歩

「いつまでも健康でいたい」「誰もがそう願っています。自身の体の状態を知ることが、健康を保つ一歩につながります。市では6月から始まる集団検診などの申し込みを受け付けています。ぜひ受診しましょう。」

「体調はどうですか」と尋ねられたとき、皆さんはどのように自分の体を見つめ直しますか。発熱、腹痛、頭痛、体のだるさなどの「自覚症状」に目を向けた後、特に何もなければ「元気で」と答えるのではないのでしょうか。

確かに、自分の体に異常がないと判断してしまえば、病気がかかっているとは考えもしませんし、病院で診察を受けることもないでしょう。

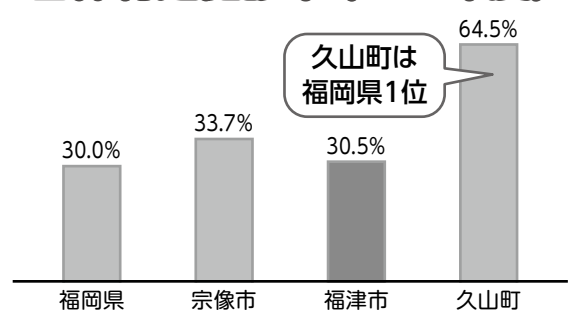
しかし、自覚できていない体の状態に目を向けてみると、高血圧、高コレステロール、高血糖など、たくさんの問題が発生しているということは珍しくありません。自覚症状は自分の体調を管理する上でとても大切なものですが、そればかりに頼っている

と、思いもよらない大きな病気が体の中で進んでしまうことがあります。

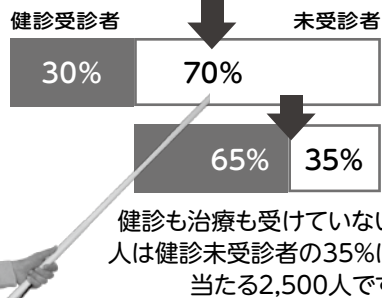
健診の受診は、自分の健康を脅かす要因を見つけることができます。

きる数少ないチャンスです。「私は元気だから必要ない」と思っている人も、健診を受けて自分の体の状態と向き合ってみてください。

国保特定健診率（H25年度）



保健師 福岡春菜



上のデータは市で把握している国民健康保険加入している40歳～74歳のかたの受診状況です

福津市国民健康保険の特定健診対象者約10,000人のうち、約7,000人のかたが特定健診を受診されていません。自分の体の状態を知るために「健診」はとても有効です。

特定健診ってどんな健診

近年、日本人の生活習慣の変化により、糖尿病などの生活習慣病の有病者・予備群が増加しています。そして、国民の約3分の1がそれらを原因として死亡していると推計されています。誰もが気付かぬうちに重大な病気を抱え込む可能性があるので、特定健診は、生活習慣からもたらされる病気を予防するきっかけとなります。

市では、特定健診の対象者として、30歳～74歳までの国民健康保険に加入しているかたがたに受診を呼びかけています。定期的な健診の受診で、糖尿病や脂質異常症、高尿酸血症などの生活習慣病の発症や、それらの重症化を予防することが可能です。

特定健診では、高血圧、糖尿病など多くの病気を見つけておくことができます。これらは、初期の段階では目に見えらる体調の変化がないので、自覚することが難しい病気です。健診で詳しい検査を受けることで、まずは自分の体の中で起きていることに気付く

は、血液検査、尿検査、身体計測（身長、体重、BMI※1、腹囲）、血圧の測定に加えて、医師による診察を行っています。また、国の基準よりも詳しい検査を実施し、市民の皆さんがより健康な生活を送ることができるように取り組んでいます。

特定健診を受けたらどうなるの

特定健診の項目と内容

血液検査の項目	検査する内容
中性脂肪	血液中の脂質の値
HDL(善玉)コレステロール	
LDL(悪玉)コレステロール	
AST(GOT)	肝機能に問題がないか
ALT(GPT)	
γ-GTP	
☆血清尿酸	痛風や腎臓障害の原因になる尿酸の値
空腹時血糖	代謝異常により血液中に糖が余っていないか
☆ヘモグロビンA1c	
☆クレアチニン	
☆赤血球	貧血、多血になっていないか
☆血色素	
☆ヘマトクリット	
尿検査の項目	内 容
尿糖	腎臓や泌尿器に異常がないか
尿たんぱく	
☆尿潜血	

☆が付いている項目は、市が独自に実施している検査項目です

ことが健康への第一歩です。また、健診の数値は1年で大きな変化が起きることもあり、年に1回の健診の受診が、あなたの未来を変えてしまいかもしれません。

特定健診の受診後には、保

健師や栄養士による保健指導を行っています。将来的に病気にかかる可能性がある人、健康に繋がる生活方法をアドバイスしています。ぜひ利用し、生活改善に取り組んでください。

料理教室



塩分や油の使用を抑えたおいしい料理や、500Kcal程度にカロリーを抑えたヘルシー料理の作り方を学べます。●申し込み方法など詳しくは広報ふくつでお知らせする予定です。／問い合わせ 市いきいき健康課(ふくとびあ) ☎0940・34・3351

健康増進室



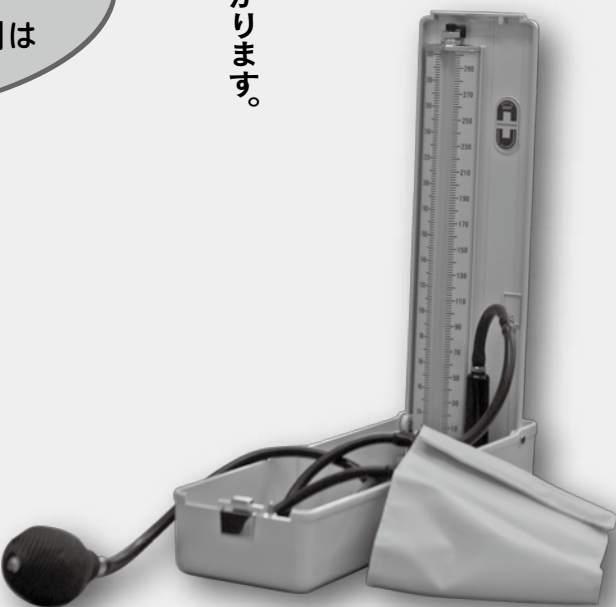
生活習慣病予防に効果的な有酸素運動が行える施設です。専門スタッフの指導もあります。●開館日 月～土曜日10:00～21:00、日曜・祝日10:00～18:00 休館日 第2土曜日とそれに続く日曜日および年末年始／問い合わせ 健康増進室 ☎0940・34・3345

サタデーウォーク



運動習慣を身に付けるきっかけとなる、誰でも気軽に取り組めるウォーキングです。専門スタッフの指導があります。●毎月第1土曜日(1月は第3土曜日) 9:00から1～2時間程度(ふくとびあ集合)／問い合わせ 健康増進室 ☎0940・34・3345

皆さんの健康のために、市ではこんな取り組みをしています



自覚症状に頼っていたAさん

「まさか腎臓が悪いとは思いませんでした」

Aさんは退職してから健診は未受診でした。久しぶりに健診を受けると、自覚症状はなかったものの、高血圧であることが分かりました。

しかし、体調も悪くなかったので大丈夫だろうと判断し、そのまま放置していました。その状態が4、5年続き、昨年の健診の尿検査で尿たんぱくが検出されました。精密検査で副腎にができており手術をしました。その後、血圧が下がりましたが、高血圧を長年放置していたため、腎機能が低下していました。

「血圧が高いのは分かっていたが、腎臓が悪いとは思いませんでした。何ともなかったので放置した自分が悪かった」とAさんは語り、現在は、腎臓を守るための治療と食事療法そして、定期的な健診の受診を続けています。自覚症状だけに頼っていると、気付かないうちに大きな病気につながってしまいます。

健診日程

	健 診	託 児	会 場
7月	1日(水)		文化会館
	5日(日)		ふくとびあ
	9日(木)	託児あり	
	14日(火)		
8月	18日(火)		ふくとびあ
9月	6日(日)		
	17日(木)	託児あり	
	30日(水)		
10月	6日(火) レディースデー	託児あり	神興東小学校
	9日(金)		
	18日(日)		
	22日(木)		
11月	26日(月) 節目健診	託児あり	ふくとびあ
	4日(水)		
	6日(金)		
	13日(金) 節目健診		
12月	19日(木)		文化会館
	30日(月) レディースデー	託児あり	
	6日(日)		
	8日(火) 節目健診		

※特定健診・がん検診は宗像医師会健診センターでも行っています。詳しくは「健康カレンダー」をご覧ください
か、下記まで問い合わせください

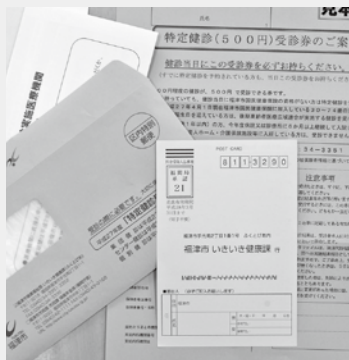
問い合わせ
市いきいき健康課(ふくとびあ)
☎0940・34・3351

健康になろう 四つのステップ

市にお住まいのかたがたの平均寿命は男性80・8歳、女性87・7歳です。しかし、健康寿命を見てみると男性66・1歳、女性67・3歳です。これは、男性だと約14年間、女性だと約20年間は、不健康な時期があるということです。いつまでも健康なままで生活を送るためには、病気の予防と早期発見が欠かせません。自分の体の状態を知り、それに合った対処が大切です。

※健康寿命：健康上の問題で日常生活が制限されることなく生活できる期間

ステップ① 健診を受診しよう



特定健診は、会場や日程を選んで受診することができます。集団健診はふくとびあや宗像医師会病院健診センターで実施しています。また、指定の医療機関でも個別健診(40歳以上のかたに限り)として特定健診と同様の項目を受診することができます。

受診には予約が必要です。事前に健診日を決め、いきいき健康課の窓口、もしくは電話やがきで申し込んでください。また、予約は先着順です。早めの申し込みをお勧めします。詳細は広報ふくつ3月15日号に折り込んだ健康カレンダーをご覧ください。

ステップ② 健診結果の説明会に行ってみよう



健診結果を見て、自分の体がどのような状態が分かりますか。結果表には専門的な用語や、難しい名前の付いた数値が並びます。保健師や栄養士が、数値が示す意味を分かりやすく説明します。専門家が通訳となるので、体の声に耳を傾けてみませんか。

ふくとびあで行う健診の結果説明会に加えて、健康に関する相談や訪問を行っています。ふくとびあで行う健診結果説明会の日程は、広報ふくつのおしらせ版に折り込まれるカレンダーや健診結果の通知に同封しています。ぜひご覧ください。

ステップ③ 生活習慣を変えてみよう



健診結果を確認して、自分の健康を脅かす要因が分かったら、食事の内容を変えたり、運動を始めてみませんか。まずは自分のできるところからやってみましょう。やり方に迷ったり、困ったりしたら、保健師や栄養士に相談してください。

市で開催しているさまざまな催しの中に、自分の生活を修正するヒントが隠されているかもしれません。P2・P3で紹介した、健康増進室を利用することや、サタデーウオーキングなどのイベント、料理教室への参加もお勧めします。

ステップ④ 健診の受診を継続しよう



健康を保つには、健診を受け続けることが大切です。適切な食事や運動などで改善に取り組んだ後に、成果を確認できるとさらにやる気がわいてきます。毎年1回は健診を受けて、日ごろの生活を振り返ってみましょう。

健診の受診を継続することで、たとえ病気になったとしても、初期の段階で食い止めることができます。死亡率の高いがんも、医学の進歩によって、初期の段階で発見できると、治る可能性のある病気になってきました。健診は継続することに意味があります。

特定健診と併せて他の検診もお勧めします!

各種検診 がん検診(肺がん、胃がん、大腸がん、前立腺がん、子宮がん、乳がん) 肝炎ウイルス検査、結核検診

節目健診 骨粗しょう症健診(40、45、50、55、60、65、70歳の女性) 成人歯科健診(40、50、60、70歳)
※平成28年3月31日時点の年齢

【注 意】

- 市が行っている特定健診を受けられるのは、福津市国民健康保険加入者に限られます。
- 会社の健康保険組合、共済組合、全国健康保険協会(協会けんぽ)などに加入している人は、加入先に問い合わせください。
- 後期高齢者医療保険に加入されているかたは、案内が通知されますので、その案内にしたがって実施医療機関に直接お申し込みください。不明な点は後期高齢者医療広域連合(☎092・651・3111)まで問い合わせください。

同じ日に
受診
できます

脱メタボは自己管理がカギ

定期的に健診を受けることに加えて、健康を保つためには自己管理も重要です。体重や血圧などは、体重計や血圧計を利用することで、自分で把握することができます。生活習慣病への第一歩と考えられているメタボリックシンドロームは運動と適切な食事で改善できるのです。

メタボリックシンドローム 腹囲が基準値(男性で85cm、女性で90cm)をオーバーし、①から③のいずれかのうち、1つ以上該当しているかた。①血圧(上130mmHg以上か下85mmHg以上)②空腹時血糖値(110mg/dl以上)③中性脂肪150mg/dl以上もしくはHDLコレステロール40mg/dl未満

