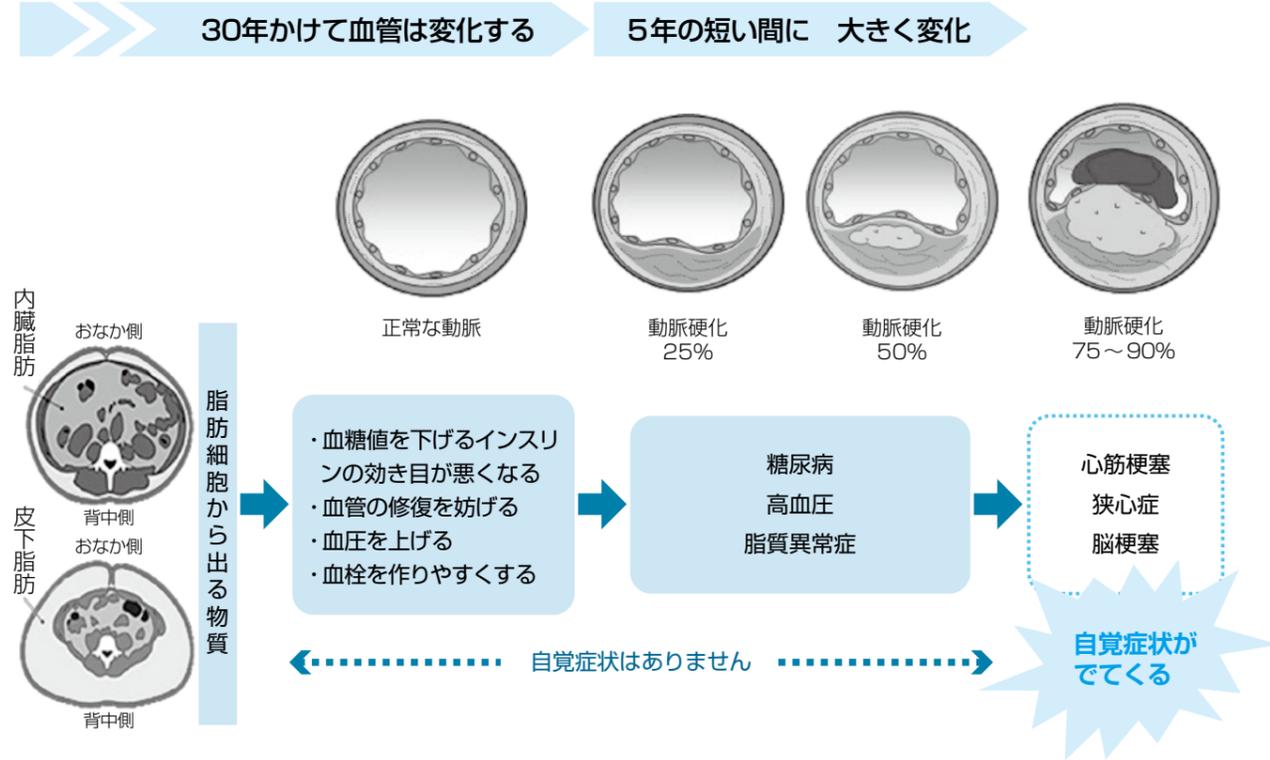


(図) 血管の変化～断面図～



20代・30代の男性は 2人に1人が高LDL、3人に1人が高血糖

市では、働く世代、子育て世代(25～39歳)を対象とした生活習慣病健診(以下、健診)を実施しています。平成26年度の健診の結果、高血糖、高LDLコレステロール、肝機能異常の男性が多く見られました。(表)

20代・30代男性
メタボで暴飲暴食が多い?
男性の結果は、LDLコレステロール、内臓脂肪の蓄積状況を示す腹囲、肝機能(γ-GTP)、高血糖を表すHbA1c(※)、尿酸値が高い傾向にありました。

この世代は、仕事や付き合いなどで暴飲暴食になる傾向が高く、運動不足の人も多いようです。特に症状がないため、「自分は健康」と過信してしまう人も多くみられます。

20代・30代女性
スリムで美食家が多い?
女性の結果は、LDLコレステロール、高血糖を表すHbA1cが高い傾向にありました。男性よりも結果が良い人が多いのですが、痩せていながらコレステロールや血糖を上げる食べ方をしていく人が多いと考えられます。

※HbA1c(ヘモグロビン エーワンシー) 過去1～2カ月間の平均的な血糖レベルを表す値

(表) 健診結果が基準値オーバーの人の割合
(平成26年度健診結果より)

	内臓脂肪の蓄積		血糖	血管の壁を傷つける	
	腹囲 男性: 85cm以上 女性: 90cm以上	γ-GPT 51IU/l 以上	HbA1c 5.6%以上	尿酸 7.10mg/dl 以上	LDL 120mg/dl 以上
男性	39.6%	35.4%	33.3%	29.2%	45.8%
女性	6.6%	1.5%	24.1%	0.0%	23.4%

※基準値を上回る人は要注意です。一度、医療機関を受診しましょう。



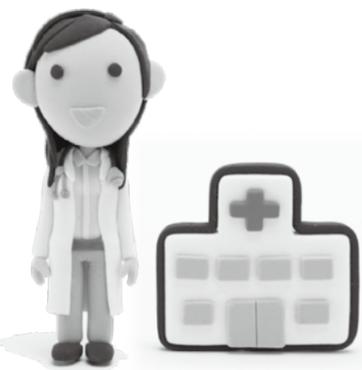
どの世代も受けてほしい健診

生活習慣病を放置しておく、自覚症状の無いまま症状が悪化し、脳梗塞や心筋梗塞を起こしたり、人工透析が必要な状態になる恐れがあります。また、本人、家族だけでなく仕事にも大きな影響を与えます。このような状況を防ぐために、どの世代も健診を受ける必要があります。

30～74歳の市国民健康保険加入者と、後期高齢者医療保険の加入者には、5月下旬に健診日程や問診票などを郵送しますのでご確認ください。

治療中の人受診を

健診は治療中の人にも対象です。治療中であっても、全身の血管の状態を把握できる健診内容です。健診結果は、かかりつけ医に見てもらい、治療に活用してもらいましょう。



市の健診

健診種類	生活習慣病健診	特定健診		後期高齢者健診
対象年齢	25～39歳	40～74歳		75歳以上
対象者	合志市国民健康保険加入者 加入の社会保険で健診を受ける機会がない人	合志市国民健康保険加入者	社会保険加入者	後期高齢者医療制度(合志市)加入者
料金	1,500円	1,500円	加入する保険者に確認してください	800円
実施主体(問い合わせ先)	健康づくり推進課 健康推進班	健康づくり推進課 国保年金班	保険証記載の保険者	高齢者支援課

※健診時は、空腹状態(できるだけ10時間以上飲食しない)で受診してください。

●問い合わせ先 健康づくり推進課(西合志庁舎) ☎242-1183
高齢者支援課(西合志庁舎) ☎242-1109

脂肪の増えすぎは、なぜ悪い?
内臓脂肪や皮下脂肪などの脂肪細胞から出る物質は、時間をかけて血管にダメージを与えます。(図) 私たちの体に次のような影響を及ぼし、その結果、最終的には生活習慣病を引き起こします。

- ① 血糖を下げるインスリンの効き目が悪くなる
- ② 血管の修復を妨げる
- ③ 血圧を上げる
- ④ 血栓を作りやすくなる

自覚症状が出にくい生活習慣病 健診で動脈硬化の状態確認を

健診の結果、高血糖・高LDLの人に話を聞くと「まだなんともないから大丈夫」と言われる場合がよくあります。

高血圧、糖尿病、脂質異常症、腎機能低下などの生活習慣病は、初期では自覚症状がほとんど出ません。自覚症状が始めるのは、動脈硬化が75～90%ほど進行した頃です。そのため、多くの人は健診時に自覚症状がありません。

自覚症状が出る頃は、心筋梗塞や狭心症、脳梗塞を起こす恐れがある危険な状況です。

動脈硬化の状態を確認するために、定期的に健診を受けましょう。