

# さあ！どうする わかってきた多久市民の健康課題！



特定健診は、医療費の60%以上を占めている生活習慣病への対策として始まったのですが、その狙いとは…。

1. 若いころからの健康増進を！
2. 生活習慣病が起ることを予防する（発症予防）
3. 生活習慣病の悪化を防ぐ（重症化防止）の3つです。

多久市の特定健診は、平成22年度から受診率50%以上を継続しています。この健診データから、見えてきたことがあります。これから多久市民が取り組むべき課題とは何かを、みなさんにお知らせします。

平成23年度 特定健診の結果でみる

## 佐賀県内23国民健康保険者での多久市の順位

メタボリックシンドローム該当者

**佐賀県ワースト1位**

BMI25以上の肥満該当者

**佐賀県ワースト3位**

低HDLコレステロール (39mg/dl 以下) 該当者

**佐賀県ワースト1位**

高中性脂肪 (150mg /dl 以上) 該当者

**佐賀県 16位**

ヘモグロビンA1c (6.1% 以上) 該当者

**佐賀県ワースト3位**

血圧 (130-159mmHg) 該当者

**佐賀県ワースト3位**

血圧 (160/100mmHg 以上) 該当者

**佐賀県 12位**

### この結果から見えてくるものは？

残念ながら佐賀県内でメタボリックシンドローム該当者はワースト1位の結果ですが、よく見てみると、BMI25以上の肥満該当者はワースト3位。これは、太りすぎというよりは、内臓脂肪が多い（メタボが多い）という結果が見てわかります。

また、血圧やヘモグロビンA1c (6.1% 以上) からは、高血圧や血糖値が高い人が多く、重症化しやすい人やいつ倒れてもおかしくない人が見つっています。治療が必要な人は必ず治療を受けましょう！

どうやって判断するの？

では、自分の健康はどのように判断するの  
か？生活習慣病の自覚症状とは…？

#### 生活習慣病に

自覚症状はありません！

健診を受けるきっかけは、「通知が届いた」  
ではなく、「健康の確認」として行ってくださ  
い。

#### 生活習慣病対策で変わる健康！

- 例1 血圧を下げるため、減塩など食事に  
気を使っていたら、血圧が下がっただ  
けでなく、他のデータも改善された！
- 例2 食事のとり方を見直し、薬をちゃんと  
飲むことで、血糖値が改善された！

わかっているけど…と思われる人は、健  
診を受け、適切なアドバイスを聞くことで、  
ちよっとずつ変わっていきけるものです。