

おろしまち保健室だより

Vol.32 令和5年7月号

共同設置保健師の赤間です。7月となり本格的な暑さの到来ですね。暑さは命の危険にかかわるレベルに達することもありますから、冷房の適正な活用でしのぎましょう。そして体力の消耗をなるべくさけ、栄養と睡眠・休息をとりましょう。今回は健診に関するお話しです。

メタボを解消しよう

メタボリックシンドロームは、肥満に加えて、高血圧、高血糖、脂質異常をあわせもつ状態をいいます。肥満のうちでも、お腹の内臓に脂肪がたまり腹囲が大きくなる「内臓脂肪型肥満」が、高血圧や糖尿病、脂質異常症などをひきおこしやすくし、これら内臓肥満と高血圧や糖尿病、脂質異常症が重複し、その数が多くなるほど、動脈硬化を進行させる危険が高まるという考え方です。



メタボリックシンドロームってなに？

健診の結果、肥満、高血圧、高血糖、脂質異常があることです。



メタボリックシンドロームはなぜ怖い？

動脈硬化が進行し、血管がボロボロになり重症化が進みます。



放置するとどうなるの？

心臓病や脳卒中、認知症など命にかかわる重大な病気になり、後遺症や突然死もありえます。

40歳以上75歳未満の方を対象にし、このメタボに着目した健診が「特定健診」、生活習慣改善のための指導が「特定保健指導」です。

◆特定健診：生活習慣病のリスクを早期に発見します。

◆特定保健指導：健診結果を踏まえて、食生活や運動習慣、喫煙といった生活習慣を見直すことで、内臓脂肪を減少させ、生活習慣病の予防・改善につなげます。

ところが、仙台卸商健保の2021年度の特定健診の実施率は77.9%と全国平均並みなのですが、特定保健指導の実施率は9.7%の低さ！この結果は残念なことに業態平均・全国平均を下回り、しかも毎年減ってきているのです。健保組合としてはこの右肩下がりの状況からの脱出を目指したいところです。

特定保健指導は何をするの？

この生活習慣病のリスクが高いと判定された場合でも、特定保健指導を受けて、普段の生活習慣を改善することで病気の予防や健康状態の改善が可能です。

特定保健指導は保健師や管理栄養士などの専門家があなたの生活習慣改善のサポートを定期的、継続的に行います。面接や電話、メールなどによる支援を3か月から6か月にわたって行います。最終的には目標の達成状況、体や生活習慣の変化を評価します。

過去に特定保健指導に従事していた経験から

面接では普段の生活の様子をとことん聞きます。その人にあった、無理なく続けられる改善策と一緒に考え、まるで家族や伴走者のような気持ちで支えます。

なので対象がダイエットに成功した時には自分のことのように嬉しいものです。

むしろチャンスなんです！特定保健指導

たいていの方は指導対象の通知を受けても「健康で問題はない」、「めんどろ」等と思ってしまいます。ですが、自分の健康に真剣に向き合うチャンスの到来です。

保健師や管理栄養士の健康に関するプロの目線から客観的、専門的な分析とアドバイスが1対1で受けられ、しかも無料です。最近ではオンラインを活用した面接など、仕事の忙しさなどに配慮した指導もあります。

ダイエットが必要と気持ちではわかっている、美味しいものの誘惑に負けたり、運動のやる気がでなかったり、自分一人では続けることは難しいものです。期間限定でプロの助けを借りる機会と割り切って、ぜひ前向きにトライしてみてください。

この特定保健指導がのちに将来の自分の健康投資となるターニングポイントになるかもしれませんね。

おろしまち保健室では、健康に関する相談を保健師がうけたまわっております。
気軽にお話ししにきてくださいね。

【資料】

政府広報オンライン：生活習慣病の予防と早期発見のために がん検診&特定健診・特定保健指導の受診を！
<https://www.gov-online.go.jp/useful/article/201402/1.html#section2>

【今後のおろしまち保健室】
令和5年7/20(木)、9/21(木)
13:30~16:30
卸町会館
2階第2会議室

【仙台卸商健康保険組合】
984-0015 仙台市若林区卸町2-9-5
おろしまち保健室（保健師）
TEL 022-235-5896
hokenshitu@os-kenpo-sendai.jp