

知ってるようで、 詳しく知らない... 「健診」

現 在の体の状態を調べ、病気の早期発見や予防につなげる「健診」。下記の診断表の通り、年齢や保険の種類によって受診できる場所が異なります。中でも福智町が実施する「特定健康診査(特定健診)」は、無料で受診可能。また、集団健診では保険の種類を問わず、町の補助で各種がん検診を受けられます。詳しくは「広報ふくち6月号」と町公式HPでお知らせします。

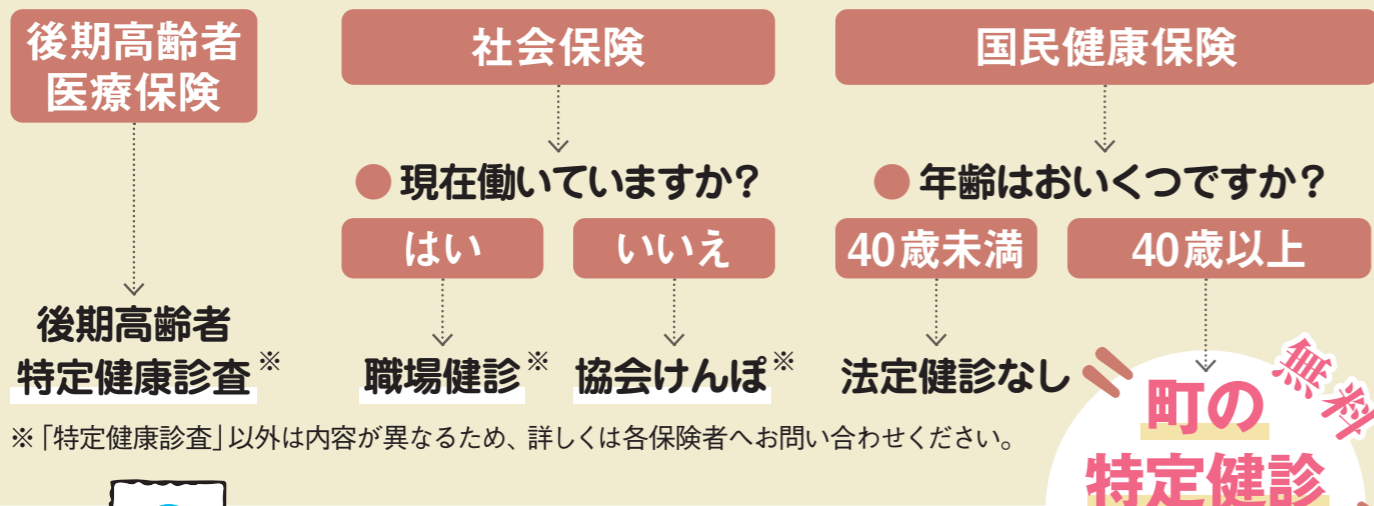


まずは、どんな検査が実施されるのか... 「健診内容」をご紹介します!

問診 生活習慣などを問診票に記入	診察 医師が体の状態を確認	身体測定 身長・体重・腹囲を測定
血液測定 脂質・血糖・肝機能・腎機能を測定	尿検査 尿の糖・たんぱく・潜血等を測定	血圧測定 血圧の異常の有無を確認

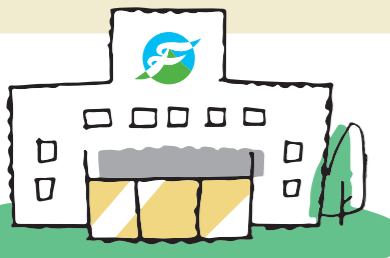
次に、皆さんが受けられる「健診」を下記の表で診断しましょう

● 皆さまがお持ちの保険証の種類はどれですか?



**町の
特定健診**
無料

福智町の「特定健康診査」は、金田保健センターで行う「集団健診」または各種医療機関で行う「個別健診」(受診可能な医療機関名簿は、5月末に発送する受診券に同封)で受診します。なお、生活保護受給者は、国民健康保険のかたと同様に、福智町の集団健診を受けることができます。



動脈硬化の進行要因

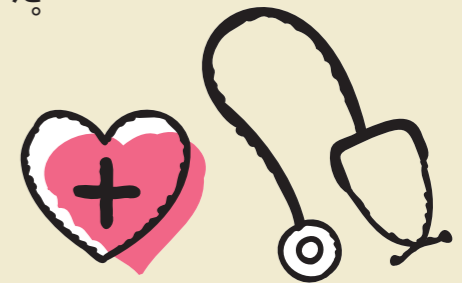
- 1 高血圧** 高血圧の状態が続くと、血管を守る血管壁が常に高い圧力を受けることになり、次第に血管が硬く、もろくなっていきます。
- 2 高血糖** 血液中のブドウ糖濃度が高い高血糖の状態を放置すると「糖尿病」に進行。過剰な糖が血管壁に付着し、動脈硬化を進めます。
- 3 脂質異常症** 血液中のコレステロールの割合が増加することで血管壁に余分な脂肪が沈着し「プラーク」と呼ばれる塊が作られ、血管が詰まりやすい状態になります。
- 4 肥満** 糖質や脂質の過剰摂取で胃や腸などの臓器周辺に内臓脂肪が蓄積されます。増え過ぎた内臓脂肪から悪性の物質が分泌され、高血圧や糖尿病、脂質異常症などさまざまな病気を誘発します。
- 5 喫煙** たばこに含まれるニコチンは、交感神経を刺激し血管を収縮させるため、急激な血圧の上昇を招きます。また、たばこに含まれる有害物質が血管壁を傷つけ、動脈硬化を進行させます。
- 6 ストレス** 過剰なストレスは自律神経を刺激し、交感神経が優位になる結果、心拍数や血圧が急激に上昇して血管に負担をかけます。

動脈硬化が進行すると

- 1 ▶ 血管壁損傷とプラークの出現で血管硬化**
血管壁に傷がつくと、そこから悪玉コレステロールが潜り込み、プラーク(脂肪の塊)を作り血管が硬くなります。
- 2 ▶ 血栓が原因で酸素・栄養の配給が困難に**
プラークは破れやすく、傷ができると修復のため血小板で血栓(かさぶた)が作られます。血栓により血流が完全に妨げられると、必要な酸素や栄養が細胞に行き届かなくなります。

健康を保つため 受けませんか... 福智町の 「特定健診」

国保加入者を対象とした令和3年度「特定健診」の結果から、福智町が県内で最も血圧が高い地域であることが判明しました。高血圧は、動脈硬化を引き起こし、最悪の場合は命を失うことも...。現在と未来の健康を守るため、福智町が行う「特定健診」を受けてみませんか。
問 役場 健康子育て支援課 健康係 ☎22-3700



寝

たきり状態となる原因1位の脳血管疾患である「脳梗塞」や「脳出血」、心疾患の「狭心症」や「心筋梗塞」、糖尿病の「糖尿病性網膜症」や「糖尿病性腎症」(人工透析の原因1位)、「糖尿病性神経障害」など、さまざまな病気を引き起こす動脈硬化。全身に張り巡らされた血管で起こるため、体の至る所で障害を引き起こします。自覚症状がないため長時間放置され、ある日突然命の危険にさらされてしまいます。動脈硬化の進行は見た目ではわかりませんが、健診結果の数値から知ることができ、自分では健康だと思っていたのに、健診を受けたら生活習慣病の一手前だったという人も...。健康診断を受ければ早期発見・早期治療が可能です。元気で長生きするために健康診断を受診し、その結果を活用して将来を見据えた健康づくりに取り組みましょう。