

さわやかだより

特定健診で

健

康

チェック



特定健診は生活習慣病と深くかかわる、メタボリックシンドロームを早い段階で見つける健診です。メタボリックシンドロームは、内臓脂肪型肥満に加えて、血圧高値、脂質異常、高血糖が引き起こされ、これらを複数併せもっている状態のことを指します。現在、40～70歳の男性の2人に1人、女性の5人に一人がメタボリックシンドロームが強く疑われるか、予備軍と言われています。洞爺湖町も例外ではなく、若い世代からの生活習慣病予備軍が多く、高血圧や糖尿病などの生活習慣病で通院している人が多い状況です。

生活習慣病は、自覚症状なく進行するため、異常を確認するために、年に1度、健診を受けて自身の健康状態をチェックする必要があります。

特定健診をおすすめする理由

①生活習慣病のほとんどは症状がありません。

発見が遅れ、病気がどんどん進行すると、医療費などの経済的負担に加え、精神的な負担、生活の質の低下が考えられ、家族にも心配をかけます。発見が早ければ早いほど、治療も医療費も軽く済みます。

②病気の治療中でも症状のない病気まで診療中に発見できるとは限りません。

病院で受けるいつもの検査にプラスして特定健診を受けるとより安心です。

③健診は数時間で終わります。病気になったら時間も医療費もかかります。

健診にかかる時間は数時間（集団健診は他のがん検診と一緒に受けても1～2時間程度）。病気になったら治療に必要な時間は健診の時間の比ではなく、医療費もかかります。

集団健診（特定健診・がん検診）のお知らせ

特定健診を受けることで、多くの生活習慣病を未然に防ぐことができます。体の状態は刻一刻と変化しますので、年に1回は特定健診を受けましょう！

洞爺地区 5月30日（水）
洞爺ふれ愛センター

虻田地区 5月31日（木）・6月1日（金）
健康福祉センターさわやか

事前に予約が必要です。詳しくは4月の回覧をご覧ください。



生活習慣病は こうして進行します

食べ過ぎ、飲み過ぎ、喫煙、
運動不足、ストレス過剰
などの悪い生活習慣



危険因子出現 生活習慣病の一步手前
肥満・血圧高値、脂質異常、高血糖



放置すると…

生活習慣病のリスクが重なる
肥満症（特に内臓脂肪型肥満）、
高血圧症、脂質異常症、糖尿病
を発症



動脈硬化が
急速に進行
さらに放置すると…



心臓病、脳卒中、
腎臓病、その他の
動脈硬化性疾患を
発症

問合せ・申込み 健康福祉センターさわやか（☎ 76-4006）地域包括支援センター（☎ 76-4822）