



塩分チェックを実施しました

昨年度、12月～1月にかけて、各地区の保健推進員の方の協力を得て、445件(回収率65.1%)の家庭で塩分チェックを実施しました。

揖斐川町全体の結果は、

「からい」	8.3%
「少しからい」	24.5%
「ふつう」	44.3%
「うすい」	20.4%
無回答	2.5%

「うすい」が増加し、「少しからい」が減少しています。減塩に取り組まれている方が増加してきました。

【実施者の感想より】

- 薄味だと思ってチェックをしたら、からかったのが驚いた。
- 毎年1回でもチェックすることで減塩に心掛けるようしている。
- 前回と比較して「濃い」味付けになったので、味噌をしっかりと量るようにしたい。
- 家族の健康のために減塩に心掛けて調理している結果だと思ふ。
- 健康は毎日の食事でも大事だと思ふ。家族が健康なのは母親の食事のおかげだと感謝している。

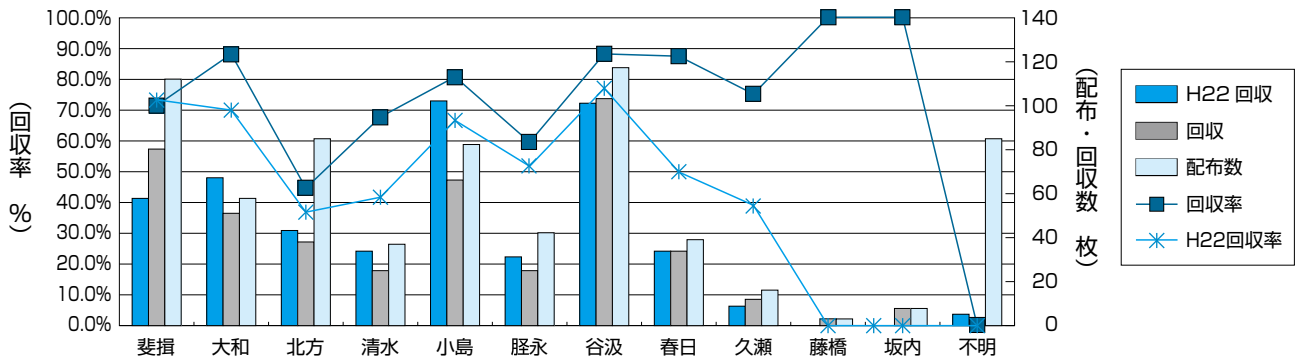
塩分の摂りすぎは、高血圧など身体に様々な影響を及ぼすため、1日あたりの目安量が、男性9グラム未満、女性7.5グラム未満、高血圧の方6グラム未満と定められています。しかし、国の調査で、目標値を達成できている割合は男女ともに3割にも満たず、継続的な取り組みが大切です。いまいちど、減塩に取り組んでみましょう。

【お問い合わせ先】

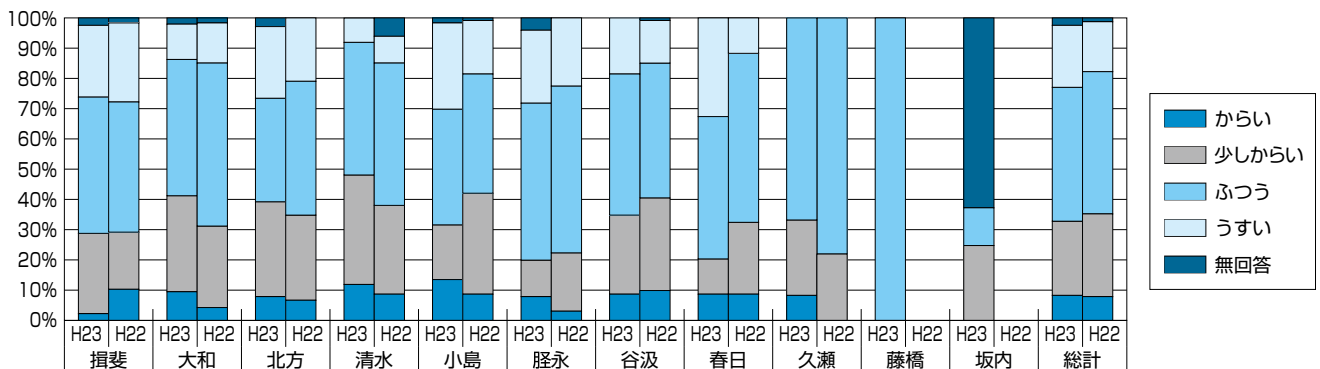
揖斐川保健センター

TEL 23-11511

H23年度 塩分チェック 配布 684 回収 445 回収率 65.1%



地区別 塩分チェック結果



他人事...ではないんです!

揖斐川町の健康問題

知ってほしい町の現状と、健診受診の大切さ。

今回は、特定健診の結果と国保加入者の医療費からわかる、揖斐川町の健康問題について、徹底分析しました!

《分析データ》 ・平成 20～22 年度 特定健診受診結果
 ・平成 22 年 3 月～平成 23 年 11 月までの、揖斐川町国保医療費

問題①: 実はメタボの該当者や、糖尿病疑いの人が多い!

◇平成 22 年度特定健診の結果を、岐阜県内の市町村と比較してみました。

①メタボ該当者が...!

- 岐阜県 42 市町村の中で、何番目に多いのか??

《メタボ該当者 割合》

男性 9 番目
女性 8 番目

- 男性の、**8 人に 1 人**
- 女性の、**13 人に 1 人**

受診者の
約 3 割が
 該当!

②糖尿病の危険が...!

- 岐阜県 42 市町村の中で、何番目に多いのか??

《糖尿病予備群 割合》

男性 3 番目
女性 2 番目

- 男性の、**4 人に 1 人**
- 女性の、**5 人に 2 人**

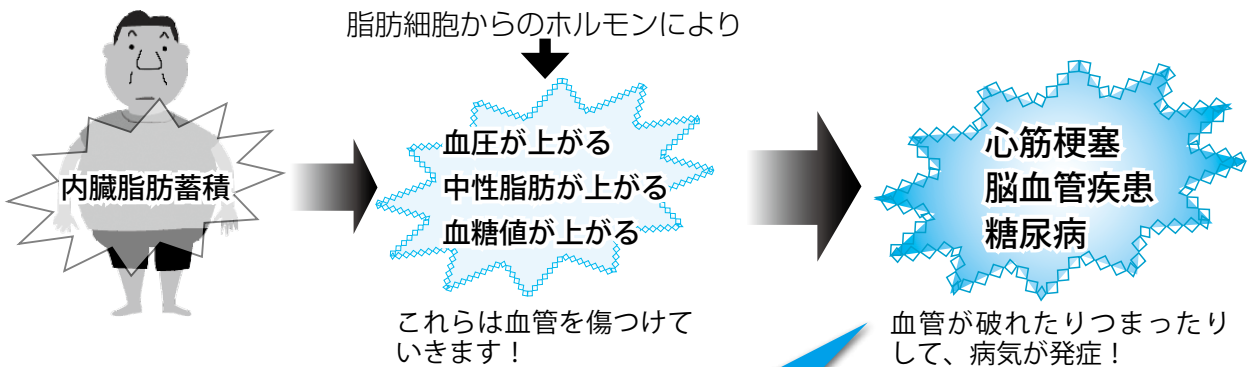
受診者の
6 割以上に
 所見が!

特に、
 男性は
 急増!

実は、揖斐川町は、メタボや糖尿病予備群の該当者が県内でも多い地域です。メタボや糖尿病は自覚症状がほとんどなく、悪化するまで放置してしまいがちです。しかし、放置してしまうと、体の中で色々な悪さをして、様々な病気になりやすくなってしまいます!

☆なぜ、メタボや糖尿病が問題なの?

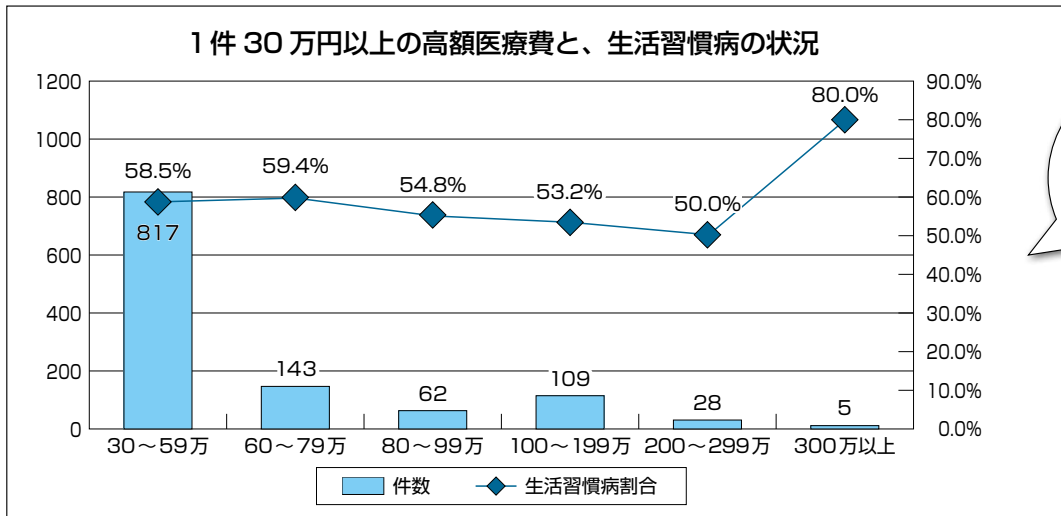
メタボや糖尿病は、食べすぎ、運動不足、喫煙、アルコールの飲みすぎなどの 悪い生活習慣が原因 で、内臓に脂肪が溜まった状態です。



これらの病気は、医療費も高額になります!

問題②：生活習慣病の医療費が高い！

◇高額医療費の件数と、そこに含まれている生活習慣病の割合について調べました。



高額医療費の
半分以上に、
生活習慣病が
含まれている！

30万円以上の医療費の中で、生活習慣病が含まれているものは全体の半分以上でした。つまり、生活習慣病を発症すると、かなり高額な医療費がかかるという事が分かります。

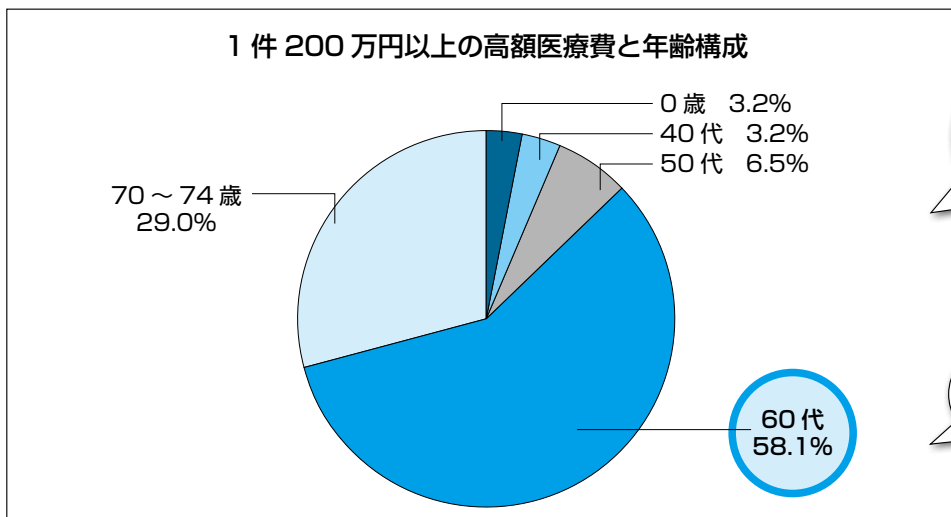
国保加入者の医療費は、一部を町が負担しています。高額な医療費は、町の財政にも大きな負担となります。

☆生活習慣病はどれくらい医療費がかかるの？

40歳以上の揖斐川町国保加入者の中で、生活習慣病で受診している人は約65%。その医療費は、年間で約6億円になります！（平成23年 国保医療費のデータより）



◇年齢と高額医療費の関係を調べてみました。



40代以上の
高額な医療費の
原因は、60%が
生活習慣病！

60代で急増！

200万円以上の高額医療費は、ほとんどが40歳以上で、中でも60代の割合が最も多い事が分かりました。60代で急増する原因として、国保の被保険者の増加する事や、自覚症状の乏しい生活習慣病のような疾患の悪化などが考えられます。

生活習慣病を早期に発見する事が重要！
若い頃から健診を受診する事で、病気の悪化も医療費も抑えられます。

対策：まずは健診！そして予防！

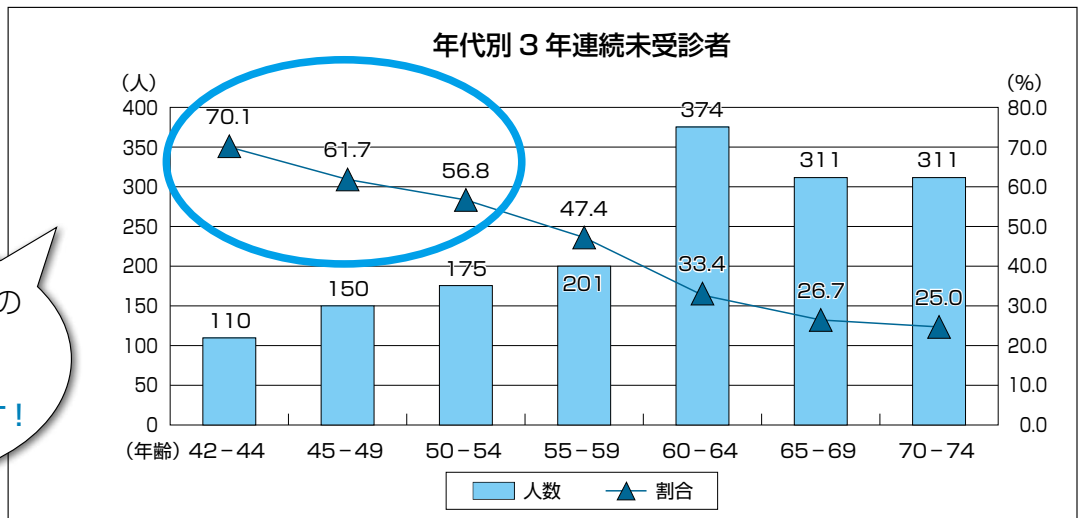
◇特定健診の受診率には、目標があります。
国の定める受診率の目標値は、65%です。

揖斐川町は、県と比較すると受診率が高いのですが、目標達成にはまだまだ努力が必要です。

年度	H18	H20	H21	H22	H23	H24
受診目標		42.0%	47.8%	53.5%	59.2%	65.0%
結果	36.6%	49.2%	50.9%	51.5%	50.1% (H24.2月現在)	

H23年度の
受診率が
低下して
しまいました。

◇目標達成には、若い世代の受診率を上げる必要があります。

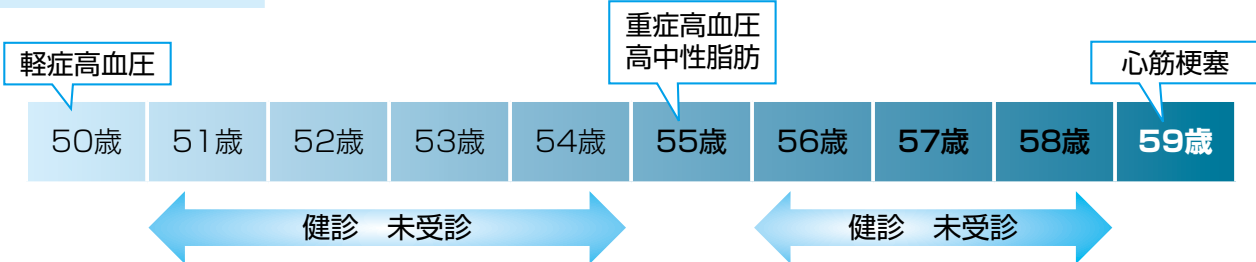


40代～50代前半の
若い世代で、
連続未受診率が
50%を超えています！

60代から、生活習慣病などで病院を受診する人が増える傾向にあるため、若い頃から健診を受診し、揖斐川町に住む人1人1人が健康について関心を持つ事が大事になります。

☆健診で、病気を早期に予防しよう！

※Aさん(59歳)の例



健診結果には、病気の前兆が現れます。しかし、健診が未受診ではそれが確認出来ません。
病気の前兆が現れていても、気にせずに放置してしまったら意味がありません。

⇒ 毎年必ず健診を受けて、結果の変化を確認する事が大切です。

「私は大丈夫」という保証はどこにもありません！
元気な未来は、今、健診を受診する事から始まります。

健診日程については、案内などをご覧ください。

揖斐川保健センター (☎23-1511)

特定健診が始まります!!

『健康だ』と思っていても、生活習慣病は自覚症状のないまま進行します。

揖斐川町の死因の約60%は生活習慣病で、そのうち半分は、メタボリックシンドローム関連疾患です。

特定健診は、あなたがメタボを中心とした生活習慣病に近づいていないかを、早期に発見するために重要な健診です。



**未来のあなたの健康の為に、
今こそ特定健診を受診してください!**

《特定健診のポイント》

- 1 40歳～74歳までの、すべての人が対象です。
- 2 メタボリックシンドロームに着目し、生活習慣病を予防します。
- 3 健診結果による必要度に応じて、本人に適した特定保健指導を行います。

《H24 特定健診日程》

6月1日金～7月31日火

※揖斐川町国保の40～74歳の方には、5月末に案内が届きます。
(詳しくは、保健カレンダーを参照して下さい)

【特定健診 Q&A】

Q. 特定健診って誰が受けるの？

A. 40歳～74歳のすべての人です。国民健康保険や被用者保険（健康保険組合や共済組合などの医療保険）の被保険者と、被扶養者の全員が対象です。これまで健診を受けてこなかった被扶養者（家族）の人も受ける事が出来ます。

Q. 今までの健診とどこが違うの？

A. 実施主体、検査項目、「特定保健指導の実施」などが変わりました。実施主体は医療保険者です。これまで町民として受診していた人についても、国保や健保組合などの医療保険者が実施主体となりました。医療保険者からのお知らせに従って受診して下さい。

Q. 特定健診の受け方は？

A. 医療保険者からお知らせが届きます。実施主体である国保や健保組合などの医療保険者から、受診機関・受診日などについてのお知らせや、受診券（票）が送られます。特定健診は年に1回行われます。費用は医療保険者によって異なります。

メタボリックシンドロームに着目した健診内容です。

【全員】 問診・身体計測・身体診察・血圧測定・血液検査（中性脂肪・HDL コレステロール・LDL コレステロール・HbA1c・AST・ALT・γ-GT・尿酸・クレアチニン）、尿検査（尿糖・尿蛋白・尿潜血）

【必要者のみ】 心電図検査、眼底検査、貧血検査

健診受診後、結果に応じて生活習慣病予防のための『特定保健指導』（教室など）にお誘いします。

【お問い合わせ先】： 揖斐川町役場 住民課（☎22-2111） / 揖斐川保健センター（☎23-1511）