

健診結果の振り返りをしていますか

生活習慣病は自覚症状がないまま進行し、ある日突然、命にかかわる症状を引き起こすことがあります。毎年の健康診断は、生活習慣病の早期発見や発症予防のための重要な手段です。

皆さんは健診を受けた後、『先生が良いと言ったから』、『結果の見方が分からないから』といった理由で、結果をそのまま放置してしまった経験はありませんか。

今回は、健診結果の目安（表 1）や、その結果がどんな病気に繋がっていくのか（図 1）をご紹介します！

《生活習慣病予防・血管変化の予防の観点》（表 1）

		健康 ←————→ 医療		
		1次	2次	3次
		発病を予防する。	早期発見・早期治療をする。 血管変化の予防。	発病後、進行を抑制し再発や重症化を防ぐ。
内臓肥満	腹囲	男性 85cm 未満 女性 90cm 未満	男性 85cm 以上 女性 90cm 以上	
	BMI	24.9 以下	25.0 以上	
血圧	収縮期	129 以下	130 ~ 139	140 以上
	拡張期	84 以下	85 ~ 89	90 以上
脂質	中性脂肪	149 以下	150 ~ 299	300 以上
	HDL コレステロール	40 以上	39 ~ 35	34 以下
	LDL コレステロール	119 以下	120 ~ 139	140 以上
肝機能	AST(GOT)	30 以下	31 ~ 60	61 以上
	ALT(GPT)	30 以下	31 ~ 60	61 以上
	γ-GTP	50 以下	51 ~ 100	101 以上
糖代謝	血液	空腹時血糖	99 以下	100 ~ 125
		HbA1c	5.1 以下	5.2 ~ 6.0
腎機能	尿	尿糖	(-) ~ (+)	(++) 以上
		尿たん白	(-) ~ (+)	(++) 以上
		尿潜血	(-) ~ (±)	(++) 以上
	尿酸		7.0 以下	7.1 ~ 7.9
	クレアチニン		男性 1.29 以下 女性 1.19 以下	男性 1.3 ~ 1.99 女性 1.2 ~ 1.99
		eGFR (糸球体ろ過量)	60 以上	59 ~ 50
				50 未満

揖斐川町は、
糖尿病予備群や糖尿病
該当者が多い！
あなたの結果は
どうですか？

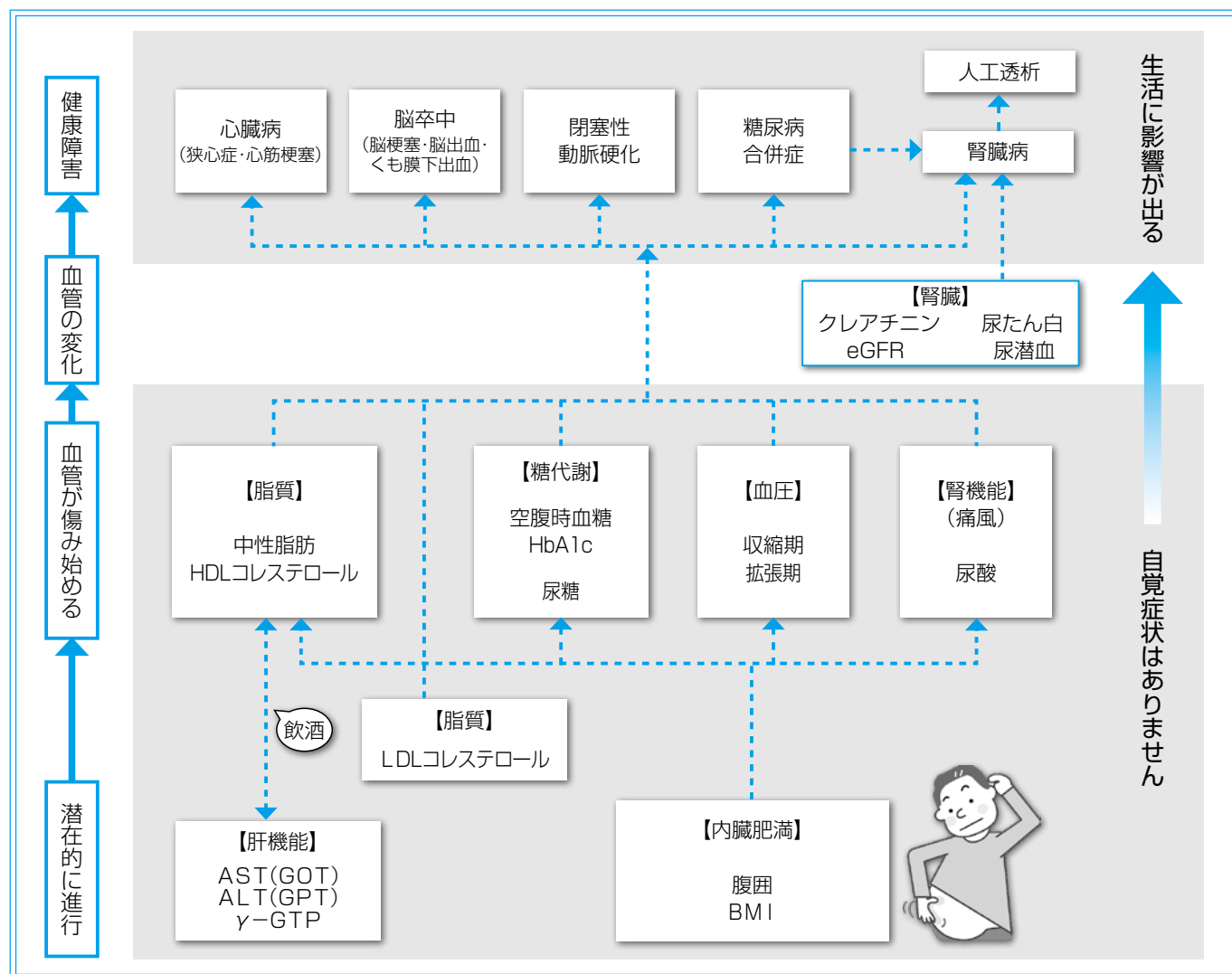
最近では、
腎機能が低下
している人が
増えています。

※標準的健診・保健指導プログラム（確定版）「健診検査の健診判定値」や、各学会からの、診療・治療ガイドラインを参考に作成しています。

◆ 自分の健診結果を、上の表に当てはめてみてください。どの列が一番多く当てはまっていますか？

『1次』の列に当てはまった数が多いほど、身体が健康である証拠です！！

《内臓脂肪からはじまる生活習慣病を防ごう！》（図1）



※矢印の方向へたどってみると、生活習慣病と健診結果がどのように関係しているか、イメージ出来ます。

◆ 健診の数値が基準を超えたら、それは生活習慣を振り返るチャンスです！

健診結果の数値が基準を超えても、自覚症状がほとんど無いので、そのまま放置してしまいがちです。しかし、自覚症状が無いだけで、この時期からすでに血管は痛み始めています。脳卒中や心臓病、人工透析等の病気にならないためには、この時期に生活習慣の改善に取り組む事がとても大切です。

食事や間食の取り過ぎや偏り、運動不足など、思い当たることはありませんか？『身体に良い』と思って食べている物も、摂り過ぎると良くない事があるので、注意しましょう。

健診結果の見直しは、生活習慣の見直しになります。皆さんも、ぜひ健診結果を振り返っていただき、自身の生活習慣の改善に繋げていただきたいと思います。

☆健診結果に関する質問やご相談などがありましたら、お気軽に揖斐川保健センターまでご連絡ください。

【お問い合わせ先】 揖斐川保健センター TEL 23-1511

精神保健福祉普及運動週間

10月22日(月)～28日(日)

これまで、私たちの命をおびやかすものとして、がん、心臓病、脳卒中、糖尿病の4大疾病について、とくに大きな注意が払われてきました。ところが最近では、これに精神疾患が加わり、5大疾病といわれるようになりました。これは新しい国民病といわれる、「うつ病」や、そのうつ病をはじめとする心の不調が大きく関係する「自殺」が増加し深刻な社会問題となっていることが背景となっています。体の病気と同じように、心の病気、そして自殺は、決して他人事ではなく、いつ自分や周囲の人に起きてもおかしくない問題です。日頃から心の健康にも注意し、困ったときは一人で悩まず、周囲の助けを借りましょう。

インフルエンザ予防接種の実施について

揖斐川町では、65歳以上の方を対象にインフルエンザの予防接種を下記のとおり実施しますので、ご希望の方は、下記の医療機関で受けてください。

(この予防接種は、接種義務はなく、自らの意思で接種を希望される方を対象とします。)

【接種期間】 10月上旬～12月28日(金)
(医療機関により、接種期間が異なります。また休診日は接種できません。)

【接種場所】 揖斐郡内の医療機関

【対象者】 ①揖斐川町に住民登録がある 接種時 満65歳以上の希望者
(昭和22年12月28日以前生まれの方に予診票を郵送します)
②60歳以上65歳未満の方で、心臓病・腎臓病・呼吸器に重い病気のある方。
※②に該当される方は事前に揖斐川保健センターへ申し出てください。

【接種料金】 医療機関窓口において町の一部補助(1,500円、期間中接種1回分のみ対象)を差し引いた金額を支払ってください。

※65歳以上の生活保護世帯の方は、全額補助をしますので、接種の3週間前までに揖斐川保健センターへ申し出てください。

【その他】 町外の施設に入所している方については、10月31日(水)までに揖斐川保健センターへ申し出てください。(町との契約が出来ていない施設での接種は補助できませんので、ご了承下さい。)

インフルエンザ予防接種 町内医療機関一覧表

予約不要な町内医療機関		
医療機関名	住所	電話番号
揖斐厚生病院(内科外来)	三輪2547-4	21-1111
いびレディースクリニック	三輪719-1	23-0050
クリニックI B	長良657	22-0112
竹中医院	三輪1353-2-1	22-5656
のだ医院	三輪111-8	22-3939
長瀬診療所	谷汲長瀬1510	56-3003
谷汲国保横蔵出張診療所	谷汲木曾屋163-1	56-3004

要予約の町内医療機関(事前に予約をしてください)		
医療機関名	住所	電話番号
神田外科医院	胨永136	22-0230
小林医院	黒田439	23-1531
野原クリニック	清水1673-1	22-0348
はっとり整形外科	胨永3221	23-1991
谷汲中央診療所	谷汲名礼246-7	56-3133
春日診療所(美束出張所)	春日六合3420	58-0011
久瀬診療所	東津汲974-1	54-2040
藤橋国民健康保険診療所	東横山644-10	52-2100
坂内国民健康保険診療所	坂内広瀬312	53-2107

※上記以外に、かかりつけ医が揖斐郡内の医療機関の場合もインフルエンザ予防接種ができます。
詳しくは、揖斐川保健センター(Tel 23-1511)までお問い合わせください。

岐阜県精神保健福祉センターより
「ひきこもり講座」開催の
お知らせです

身近にひきこもりで困っている方はみえませんか。

岐阜県精神保健福祉センターでは、ひきこもりへの理解を深め、対応の仕方を学ぶために、講座を開催します。ご家族やひきこもりの支援に携わっている方、関心をお持ちの方など、たくさんの方々のご参加をお待ちしています。

■日程 10月26日(金)

14時から16時45分まで
(受付は、13時30分から)

■場所 岐阜県福祉・農業会館
(岐阜市下奈良2-2-1)

■内容

講演Ⅰ『ひきこもりを生きる意義』
講演Ⅱ『支援活動を通じて』

■定員 120名

(定員になり次第締め切ります)

■参加費 無料

■申し込み方法

岐阜県精神保健福祉センターまで、電話予約をお願いします。

Tel 058-273-1111

(内線2253)

【お申し込み・お問い合わせ時間など】

平日8時30分から17時15分まで

※駐車場に限りがありますので、

公共交通機関または乗り合わせ

でお越しください。

【お問い合わせ先】

揖斐川保健センター

Tel 23-1511

任意予防接種の助成事業について

予防接種法により定められている定期予防接種は、接種費用が原則として公費で負担される為、無料で接種を受けることができます。

一方、定期予防接種以外の任意予防接種については、接種を受ける場合には接種費用の全額を自己負担しなければならない為、接種を希望する方にとって大きな負担となっていました。

揖斐川町では、予防医療の推進を図る為、次の6種類の任意予防接種に対して、接種費用の助成を行っています。この制度を是非ご利用いただき、お子さんを感染症から守りましょう!!

予防接種の種類	助成の対象接種年齢	助 成 額	助成回数	H23 助成者数
子宮頸がんワクチン	中学1年生から高校1年生に相当する年齢の女子	15,940円	3回まで	241
ヒブワクチン	2ヶ月以上5歳未満	8,850円	4回まで	213
小児肺炎球菌	2ヶ月以上5歳未満	11,270円	4回まで	176
水痘（水ぼうそう）	1歳から小学校就学前	4,000円	1回	58
流行性耳下腺炎（おたふくかぜ）	1歳から小学校就学前	3,000円	1回	84
高齢者肺炎球菌	65歳以上	3,000円	1回	126

※高齢者肺炎球菌については、平成24年4月1日から対象者が65歳以上に変更になりました

年に1回は 歯周疾患検診を しましょう!



「虫歯」と「歯周疾患」は、歯を失う原因だけでなく、全身の健康状態にも影響します。

定期的に歯科医師による歯周疾患検診と歯石除去を行い、口腔内から健康になっていきましょう!

【対象者】

30歳以上（住民票のある方）

【自己負担金】 500円

（検診料2500円の内、

2000円を町が負担）

※生活保護世帯で受診希望の方は、事前に連絡をお願いします。

【実施期間】

10月1日（月）～10月31日（水）

受診希望医療機関に事前予約をして、診療時間内に受診します。

【実施場所】

揖斐郡内の指定歯科医療機関

【内容】

問診、口腔内診査、検診結果の判定、ブラッシング指導

【お問い合わせ・お申し込み先】

揖斐川保健センター

Tel 23-1511

肺がん検診のお知らせ

肺がん検診を実施します。

■日程 10月10日（水） 15時～16時

■場所 揖斐川保健センター

■対象者 揖斐川町に住所を有する

40歳以上の方

■募集人数 50名

■検査内容・自己負担額

胸部エックス線検査（200円）

喀痰検査（問診において、必要な

方のみ500円）

【お問い合わせ・ご予約先】

揖斐川保健センター

Tel 23-1511

また、揖斐川町では、肺がん検診以外のがん検診も行っています。ご希望の方は、揖斐川保健センターまでご予約ください。

（40歳以上）胃がん・大腸がん検診

（50歳以上の男性）前立腺がん検診

（20歳以上の女性）子宮頸がん検診

（30歳以上の女性）乳がん検診

※大腸がん・子宮頸がん・乳がん検診の、無料クーポンをお手元にお持ちの方で予約をされていない方は、お早めに揖斐川保健センターまで、ご連絡ください。

【お問い合わせ先】

揖斐川保健センター

Tel 23-1511