

### ③心臓の病気で突然亡くなる人が多い

・「心筋梗塞」は全国の1.7倍

本市の死因別の死亡者数を調べると、「急性心筋梗塞」による死亡者が、他の病気などと比べて特に多くなっています。

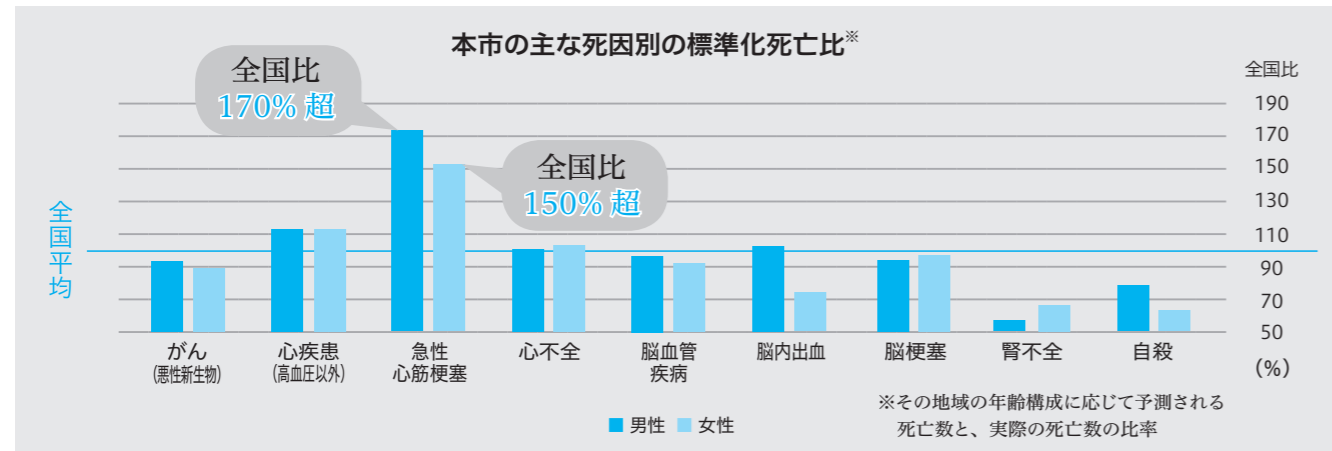
また、その死亡者の比率は、全国平均と比べても、男性は約1.7倍、女性は約1.5倍と非常に多いことから、心筋梗塞は本市において特に注意する必要がある病気だと言えます。

・健診で予防・発見が可能

急性心筋梗塞は、血液検査で血糖や血圧、中性脂肪、コレステロールなどの値を知り、生活習慣を見直すことで予防できます。

また、自覚症状を感じにくい病気ですが、心電図検査などによって早期発見ができます。

どちらも特定健診で検査するため、継続的に受診することで、心筋梗塞の予防・早期発見につながります。



### ■特定健診の受診や予防活動を支援します

市では、特定健診を受ける人や、生活習慣病予防に取り組む人を増やすため、さまざまな取り組みを行っています。

・継続的な受診で費用が無料に!

特定健診を5年以上連続して受診した場合、6年目以降の受診にかかる費用は無料になります。

また、毎年2日間限定で、受診者への特典として市指定のゴミ袋をプレゼントするなど、「お得な健診」の体制づくりを心がけています。

・専門スタッフが一緒に健康プランを考案

特定健診の結果によっては、管理栄養士や保健師が、一人ひとりの実情に合わせた生活習慣のための健康プランを、本人と一緒に考えています。

専門家による食事や運動のアドバイスを受けて、生活習慣病を予防しましょう。

・野菜たっぷりの適塩レシピで健康に!

身近な健康習慣として、栄養バランスの良い食事は欠かせません。

市では、栄養士の監修のもと、本年6月に「簡単に野菜たっぷりの適塩レシピ」を作成し全戸配布しています。

手軽で、おいしく、健康なレシピを、日ごろからの健康づくりにぜひ役立ててください。



レシピの主菜1品、副菜またはスープの2~3品を組み合わせることで、塩分を抑えつつ、1日に必要な野菜350gをおいしく摂取できます

### 「自分の健康は自分の手で作る」社会を目指して

市では、今回紹介した3つの傾向について改善を進めるため、本年3月に「小浜市データヘルス計画」の第2期計画を策定しました。

今後は第2期計画に基づいて、より多くの人々が日ごろの健康づくりに関心を持ち、「自分の健康は自分の手で作る」社会の実現を目指して、特定健診の受診体制をより一層充実させるなどの取り組みを進めていきます。



小浜市データヘルス計画(第2期計画)は上のQRコードから閲覧できます

## いつまでも健康でいるために「健診」で自分の体を見直そう

■問い合わせ 市民福祉課 ☎ 64・6011  
健康管理センター ☎ 52・2222

### ■「特定健診」で自分の健康を確認しよう

「特定健診」とは、生活習慣病の予防のために行う、40歳~74歳の人を対象とした検査です。生活習慣病は、一人ひとりがバランスのとれた食生活や適度な運動習慣を身に付けることで予防ができます。予防のために、まずは健診を受けて自分の健康状態を確認し、生活習慣の改善につなげましょう。

また、異常が見つかった場合は早めに医療機関を受診して医師に相談しましょう。



### ■健康づくりを阻む「3つの傾向」

市では、平成28年に、健診や医療などのさまざまなデータを用いて、本市の健康課題を分析し改善するための「小浜市データヘルス計画(第1期計画)」を策定しました。

計画に基づいた取り組みを進める中で、本市には、課題となる次の3つの傾向があることが分かりました。

#### ①健診も医療も受けない“無防備”な人が多い

本市で平成29年度に特定健診を受診した人の割合は、37.3%で、60%以上の人が健診を受けていません。

さらに、健診も医療も受けていない人は、全体の約4分の1を占めています。

健診も医療も受けていない人は、生活習慣病の予兆となる健康状態の変化を見逃しやすく、病気を予防できなかったり、重症化するまで気付かなかつたりするなど、病気に対して“無防備”な状態です。

特に、一度重症化が進んでしまうと、病院に駆け込んだときには、食事制限や人工透析が必要になるなど、後々の日常生活にまで影響が及ぶ場合もあります。

#### ②継続的に健診を受ける人が少ない

・継続受診で病気のリスクを軽減

自分の健康状態の変化に気付き、生活習慣病を予防するには、特定健診を毎年受診して、1年前と現在の体型や血液の状態などを客観的に比較することが大切です。

・小浜市の継続受診率は県内最低…

しかし、本市で健診を受けた人のうち、2年連続で受診した人の割合は74%で、県平均の77%を下回っており、3年連続で受診した人の割合は、県内17市町でもっとも低い17%。本市は継続的に健診を受ける人が非常に少ないことが分かります。

生活習慣病の予防や早期発見につなげるため、毎年しっかり特定健診を受診しましょう。

毎年しっかり受診しましょう



本市の健診受診率		
平成28年度	平成29年度	特定健診対象者の受診行動
8.3%	8.6%	健診のみ受診
26.3%	24.4%	健診・医療ともに受診
40.6%	42.7%	健診は受けずに医療のみ受診
24.8%	24.3%	どちらも受診せず

・60%以上が健診を受けない  
・約25%(4人に1人)は健診も医療も受けない