



健康づくり通信

第3号
平成27年
12月

特定健診特集!

鎌倉市健康増進計画推進委員会
事務局 鎌倉市健康福祉部市民健康課
TEL 61-3946 (直通)
FAX 23-7505 (代表)
メール shikenko@city.kamakura.kanagawa.jp

後期高齢者医療制度が発足した平成20年、それまでの基本健診に替わり、特定健康診査がスタート。

通称“メタボ健診”とも呼ばれ、生活習慣病のリスクのある方には、改善に向けて保健指導を実施するというものです。当時、担当課長として企画に携わりましたので、今でも特別な思い出があります。

自分の健康は自分で守ることが大切です。あなたと、あなたの大切な家族のために、必ず特定健康診査を受診してください。

健康福祉部長 磯崎



腹囲が気になる

ふくい ふとし (43)

身長169cm 体重??kg
最近、体重測っていない…。
2児のパパ。
趣味はラーメン屋めぐり。
とんこつ醤油が好き。昔はよくサーフィンしたけど、今は…。
美味しいビールと子どもの顔を見れば、仕事の疲れはふっとぶ。

健診 あるある

ふくい ふとし



いや、やめとく

今日も一杯どう?



いや、来週 健診なんだ

なんで!? 奥さん怒ってる?



体重 増えてる気がして…。
だからとりあえず今週は禁酒しようかと

え～。
1週間で何か変わるの? (笑)



…やっぱり、変わらないかな

健診前に控えても
結果はごまかせない…。
今のあなたは
生活習慣の積み重ねで
つくられています。



本当にまだいけるのか!?

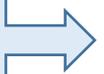
まだ いける (42)

身長172cm 体重75.1kg
BMI25.4

昔は週1でバスケットをやっていたけど、最近仕事が忙しくて体は動かしていない。まあまだ若いから大丈夫でしょ。
さて、今日も同僚を誘って飲みにいこ〜っと。

健康は
1日にして
ならず。

ふとしさんの
結果はいかに…!



特定健診を受けたふくいふとしさんの場合

| | | |
|--|---|---|
| <p>これらは、ある日突然心疾患や脳血管疾患を引き起こす。</p> <p>高血圧 喫煙 肥満 心疾患・脳血管疾患 糖尿病 脂質異常症</p> <p>3</p> | <p>予感的中。 ぼくは腹囲も、血圧も中性脂肪もひっかかったので「特定保健指導」を受けることになった。</p> <p>めんどくさな...</p> <p>2</p> | <p>体重 77.9kg 腹囲 95cm BMI 27.3 血圧 130/88mmHg 中性脂肪 181mg/dl</p> <p>そして、健診結果が届いた。なんとなく嫌な予感。</p> <p>1</p> |
| <p>保健師と話すこと 30分 あれもダメ これもダメと言われると思ったけど</p> <p>今できることを少しずつやってみようと言われてほっとした。</p> <p>6</p> | <p>高血圧の場合 心疾患を発症する確率は健康な人と比べて5倍... 肥満や脂質異常が重なるると36倍にもなる。</p> <p>日本人の死亡原因の約6割が生活習慣病。</p> <p>初めて他人事じゃないと思った。</p> <p>5</p> | <p>でも実際は何十年もの積み重ね...</p> <p>心筋梗塞！ 高血糖 高血圧 中性脂肪高値 肥満</p> <p>30代 → 50代</p> <p>4</p> |
| <p>6カ月後 体重 70.0kg 腹囲 89.0cm</p> <p>ズボンが緩くなった。自分に自信が持てた。来年の健診が楽しみ♪</p> <p>サーフィン、今度は子どもと一緒にやってみようかな</p> <p>8</p> | <p>スタート 見える化でやる気UP!</p> <p>残業続きで何もできず(涙)</p> <p>飲み会の嵐</p> <p>NO</p> <p>他にもチャレンジしてみようかな~</p> <p>生活習慣を変えるって、大変なんだな~</p> <p>と言えない</p> <p>少しずつ楽しくなってきた!</p> <p>〇が連続とやる気が出る!</p> <p>6か月後</p> <p>目標</p> <ul style="list-style-type: none"> ① ラーメンのスープを残す。〇ー ② 時間があれば、1駅歩く。〇〇〇 ③ 週1の休肝日。〇×〇 <p>パパ がんばれ~!</p> <p>7</p> | |

受けときゃよかった健診...と、思う前に!

推進委員会 委員からのメッセージ



「Drの健康管理術!」 鎌倉市医師会 章平クリニック 湯浅 章平(医師)

私の健康法というタイトルで原稿を頼まれたのですが、引き受けてしまったからはたと困ってしまいました。私自身、医者の不養生という言葉がぴったり当てはまるタイプで、特段の健康法など持ち合わせていないからです。

ただ、今後年を重ねていく上で、「フレイル」という言葉がキーワードになるような気がするので、その言葉の意味や予防法をお話ししてみようと思います。「フレイル」は簡単に言うと健康な人と要介護状態の人の中間に位置し、その時点では、まだ健常者に戻れる可能性がある状態です。

「フレイル」の構成要素のうち身体的要素の中心に位置づけられるのが、筋肉量の減少(サルコペニア)で、高齢になればなるほど筋肉量を維持することが必要となります。すなわち「フレイル」の予防法は、やはり日ごろから食生活に気をくばり、運動する習慣を身に付けることに尽きると思います。

私自身は今現在、健康を維持するような努力は何もしていませんが、将来、できる限り健康で生活できるように、今から食事や運動に気を配っていきたいと思います。