

受けていますか

健康診査



■問合せ…健康づくり推進課 (☎025-520-5841)

働き盛り世代の人でも、血管が詰まったり破れたりして起こる脳卒中や心筋梗塞などの病気で倒れ、これまでの生活を送れなくなる人がいます。「生活習慣病」と呼ばれるこれらの病は、健康診査をきちんと受診し、結果を確認したり、保健指導を受けたりして、体の状態にあわせて日々の暮らしを見直していくことで予防することができます。

いつまでも元気に自分らしく毎日を過ごせるように、健康診査を受診して、自分の体の状態を確認しましょう。

上越市の特定健診および特定保健指導の状況

上越市の国民健康保険加入者が受ける特定健診[※]の受診率は、国・県の平均に比べ高いものの、対象者のうち約半数が未受診です。

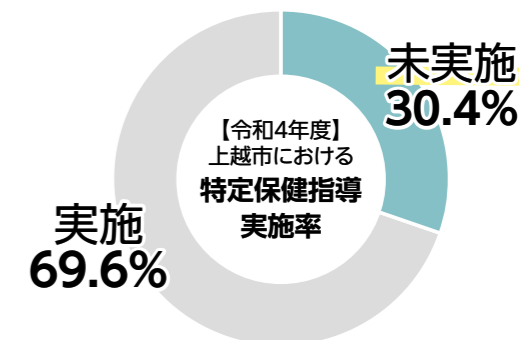
また、特定健診の結果、生活習慣病の発症リスクが高く、生活習慣の改善による予防効果が期待できると判定された特定保健指導の対象者のうち、3割の人は指導を受けていない状況です。

上越市の特定健診の受診率

	令和3年度	令和4年度
市	44.7%	49.4%
県	42.6%	44.6%
国	36.4%	データなし

出典：上越市第2次健康増進計画

注…上越市国民健康保険加入者のうち、40歳から74歳までを対象に行われる健診



出典：上越市第2次健康増進計画

保健師に聞きました

健診を受けた方が良い理由



健康づくり推進課
かづみ
いこの 保健師長

なぜ健診を受ける必要があるの？

遺伝や加齢に加え、食生活の偏りや運動不足などの生活習慣が続くと、血液や血管の変化は痛みを伴わないので、知らず知らずのうちに血管が傷んでいきます。自分では気付くことが難しい、血管と血液の状態を知るためにも、健診を受ける必要があります。

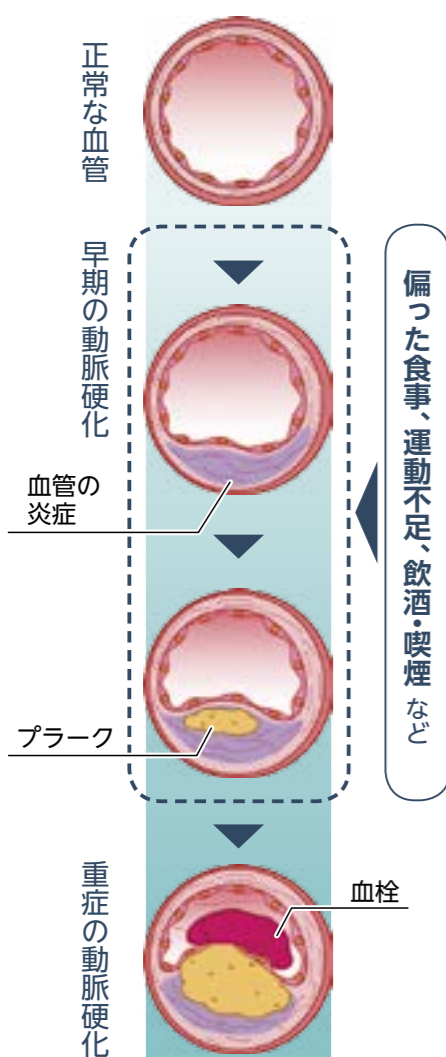
健診を受けないとどうなるの？

血管や血液の変化に気付かないまま、偏った生活習慣を続けると、高血圧や脂質異常症、糖尿病などの生活習慣病を発症するリスクが高まります。当市でも、特に働き盛りの男性で、

血圧が高めの人や肥満になる人が増加傾向にあります。血圧が高い状態が続いたり、血液中の糖分が増えすぎたりすると、血管の壁に炎症が起こり、血管の内側を傷つけます。その傷に血液中のコレステロールなどの脂質が溜りこみ、「プラーク」と呼ばれるコブを作ります。プラークが溜まっていくと、血管が狭く硬くなり、血液の流れが悪くなる「動脈硬化」を引き起こします。動脈硬化は、脳卒中や心筋梗塞などの病気を招く原因となります。これらの病気は生活を大きく変化さ

せ、健康寿命（健康上の問題がなく日常生活を送れる期間）を縮めてしまうことになりかねません。**脳卒中や心筋梗塞は予防できるの？**
血管が傷んで起こるこれらの病気は、食生活や運動などの生活習慣を改善することで予防することができます。血管と血液の状態を正しく把握し、健診結果にあわせた生活習慣の選択を行うためにも、まずは、年1回の健診を受けてください。

血管の断面図



偏った食事、運動不足、飲酒・喫煙など

血管が詰まる、破れる

- ・脳卒中
- ・心筋梗塞
- ・認知症
- ・腎臓病などを発症

令和6年度 健康診査の日程

- 健康診査カレンダー(令和6年度版)
広報上越4月号とあわせて配布します。
- 案内はがき
令和5年度に市の健診(がん検診のみの受診は除く)を受診した人宛てに、3月下旬に送付します。



市ホームページでも3月下旬にお知らせします

生活改善のススメ

市の「結果説明会」や「健康講座」で提案している改善方法の中から、オススメしたい方法を2つ、ピックアップしました。健診結果が良かった人もそうでなかった人も、毎日の生活に取り入れてみてください。

その1

食事編

1日350gの野菜を食べよう

血液中の糖や脂質の数値が高い人は特に、糖質やコレステロールの吸収を抑えてくれる野菜を食べることが効果的。1日に野菜1皿70g×5皿を目標にしてください。



健康づくり推進課
長谷川 絵美 管理栄養士



旬の上越野菜を使った野菜70gレシピ アスパラ菜の塩昆布あえ

ほうれん草や
チンゲンサイでも

材料
・アスパラ菜…60g ・塩昆布… 3g ・かつお節（お好みで）
・にんじん …10g ・ごま油…0.5g ・ごま（お好みで）

- 作り方**
- ① 鍋に水と塩を入れて沸かす。
 - ② アスパラ菜は葉と茎に切り分け、にんじんは細切りにする。
 - ③ ②を鍋で茹で、柔らかくなったら水で冷まし、アスパラ菜は水気を切り、3cm程度の長さに切る。
 - ④ ③にごま油と塩昆布をあえる。

ワンポイント

減塩の塩昆布を使用すると、塩分が抑えられます。

※持病がある人は、摂取量を主治医にご相談ください。

その2

運動編

食後1時間程度に運動しよう

糖分が全身の細胞に流れる食後1時間程度に、お尻や太ももなどの大きな筋肉を使うことで、余分な糖分を消費し、血糖値を下げ、メタボリックシンドロームの予防になります。



健康づくり推進課
渡部 景子 保健師

家でテレビを見ながらできる 太ももの運動

左右10回ずつ
×2セット

浅く腰かけ、片足を3秒かけてゆっくり上げ、膝の角度を変えずに3秒かけてゆっくり下ろす。



健康づくり推進課
木村 直行 保健師

通勤、仕事の合間にできる お尻の運動

普段から意識して
階段を使う

かかとから着地するように階段を上ると、お尻周りが刺激される。



私たちがお聞きします

健康相談、承ります

市では健診に関すること以外にも、健康についての相談を受け付けています。自身の体の状態が気になる人は、健康づくり推進課（☎025-520-5841）や各総合事務所の保健師・栄養士まで、お気軽にご相談ください。
※各総合事務所の連絡先は、本紙15ページをご覧ください。



健診を受けた後は…

健診結果を確認してみましょう。

健診は受けて終わりではありません。

結果から自分自身の体に起こっていることを理解し、生活を見直したり、きちんと医療機関を受診したりすることが大切です。



健康づくり推進課
加藤 敦子 保健師

☑ 主に以下の項目を確認してみましょう

当てはまったら
注意！

内臓脂肪の蓄積 … 血管内の脂肪の量や動脈硬化を抑える物質の量を見ます。

		保健指導・受診 勧奨判定値
腹囲	へそ周りを測定することで、蓄積した内臓脂肪の状態をみます。	男性 85.0cm 以上 女性 90.0cm 以上
中性脂肪	体のエネルギー源ですが、血中で多くなると動脈硬化を進めます。	150mg/dl 以上
HDLコレステロール	血管内部に付着した余分なコレステロールを運び去ります。いわゆる「善玉コレステロール」です。	39mg/dl 以下

内皮障害 … 血管の内側を傷つける要因の様子を見ます。

収縮期血圧(最大血圧)	心臓が収縮して血液を送り出したときに血管にかかる圧力。	130mm/Hg 以上
拡張期血圧(最小血圧)	心臓が拡張したときに、血管が元の太さに戻りながらかかる圧力。	85mm/Hg 以上

糖代謝異常 … 血液中の糖の濃度を見ます。

血糖値(空腹時)	血液中のブドウ糖の量。エネルギー源として大切ですが、増えすぎると血管を痛めます。	100mg/dl 以上
HbA1c (ヘモグロビンエーワンシー)	赤血球中のヘモグロビンとブドウ糖が血管内で結合したもので、ブドウ糖が血中に多いほど、値が高くなります。	5.6% 以上

その他の動脈硬化危険因子 … 血管の内側を厚くさせる要因の物質の量を見ます。

LDLコレステロール	血液中に増えすぎると血管内部に付着し、動脈硬化を進めます。少なくすぎると血管がもろくなります。	120mg/dl 以上
------------	---	--------------------

健診結果を基に、あなたの健康を一緒に考えます

市では、以下の方法で健診結果の見方の説明や、食生活・運動習慣の見直しの提案などの支援を行っています。

① 市の健診を受けた人

- 結果説明会 各会場やご自宅に訪問して説明などを行います。
- 個別訪問 ※健診受診時に希望を確認
- 電話・窓口 健康づくり推進課で随時受け付けています。

② ①以外の人

- 健康講座 事業所や町内会などを訪問して説明などを行います。※事業所、団体での申し込みが必要
- 電話・窓口 健康づくり推進課で随時受け付けています。