

# ドキドキの特定健診結果 ～結果をみてあなたはどうする？～

獨協医科大学 准教授 種市 ひろみ

## 特定健診の結果はいかに

下のグラフを見てわかるように、年々、特定健診を受ける方が増えています。結果はいかがでしたか。下野市は、栃木県内で比較的高い健診受診率(25市町中6位)となっています。「市民一人ひとりが健康に暮らせるまちづくり」を目指す下野市だからこそその結果だと思います。市民の健康意識の高さは、その地域の暮らしやすさや幸福度をぐんと上げてくれます。

## からだからのお手紙

健診の結果は、ものが言えない体からのお手紙だと思って、しっかり読んでみてください。痛くもかゆくもないけれども、体の中では様々な変化が起きています。気が付けば高血圧、糖尿病。そんなことにならないために、体は様々な信号を送り

続けています。去年とくらべてどうですか。何か変わっていませんか。

## 下野市のデータから

実は、下の表を見るとわかるように、下野市は「メタボリックシンドロームの該当者及び予備群」と判断された方の割合が高いのです。このままにしておくと生活習慣病になってしまう、あるいは悪化させてしまう方がたくさんいるということです。特定健診の結果についてよくわからない、生活習慣病やメタボリックシンドロームが心配な方、どんな食事にしたらいいのかなどの相談は、市の保健師さんや管理栄養士さんなどが応じてくださいます。(要予約です！)

## 一番心配なのは

メタボのリスクを知らせる健診

結果が届いても、何も行動を起こさない方が、かなりいらっしゃいます。ある調査によると、健診時に高血圧を指摘されても約4割が未治療のまま過ごしているとのこと。どうしてでしょうか。当のご本人が「血圧が高いことが、そこまで問題であるという実感を伴わない」ことが大きな要因と言われています。

## そんな方には

例えば、高血圧の方が病院受診やきちんと服薬していただくためには、高血圧の結果生じる血管や臓器のダメージ、治療の意義について実感していただくことが重要です。「そんなことはわかっているよ」という方も多いとは思いますが、それを「実感できる」ことが重要なんです。今の自分の状態が、健康障がいレベルとしてどの辺にいるのか、どの検査値を改善したらよいかなどを客観的に、かつ生活スタイルに配慮して具体的に教えてくれるのが、メタボリックシンドローム該当・予備群の方を対象に行われる「保健指導」です。

## FACE TO FACE

人の行動や生活を変えるのは大変なことです。私だって、たくさん食べるなど言われてもおいしいものは食べたいです。「保健指導」の良いところは、FACE TO FACEつまり、面と向かって一人ひとりに関わり、じっくりとお話を聞いてくれます。うまくいく保健指導の要因を研究している方がいまして、「健診受診日後の早

期からの関り」「個別面談」「家庭訪問」「面談回数の多さ」が挙げられています。この結果に納得です。結果を受け取った時から親身になって関わってもらえれば、頑張りがいもあります。

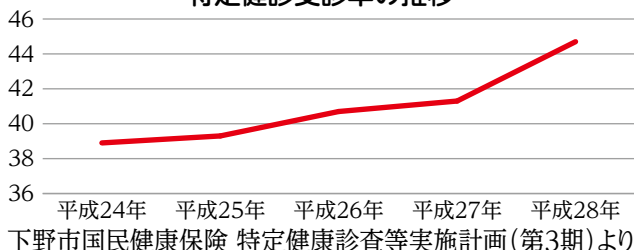
## 支えてくれる人がいる

まず、健診結果をよく読んでください。そして、困ったときは支えてくれる人がいます。せっかく受けた健診を最大限活かしてくださいね。

## 【参考資料】

下野市国民健康保険 特定健康診査等実施計画(平成30年3月) 栃木県保健福祉部健康増進課栃木県特定健康診査・特定保健指導実施状況報告書(平成30年3月) 磯 博康：自治体における生活習慣病重症化予防のための受療行動促進モデルによる保健指導プログラムの効果検証に関する研究

特定健診受診率の推移



メタボ該当者とその予備群の割合

順位	市町	%
1	鹿沼市	32.9
2	小山市	31.6
3	下野市	31.4
栃木県平均		28.4

栃木県特定健康診査・特定保健指導実施状況報告書より