

# 健診を受けよう

越前町の健康の実態① がんの死亡率が高い

越前町の健康の実態② メタボの人が多い

「いつまでも健康でいたい」。これは誰もが願うことです。健康で長生きするためには、願うだけでなく健全な生活への実践が大切になります。

病気の成り立ちが解明されてきたことから、今や病気は予防できる時代になりました。健康診査を受けて、いかに早く体の異変に気づくかが重要です。未来の自分や家族のため、自分の健康への意識を高めましょう。

町では、町民の健康づくりの支援について「越前町健康増進計画（第二次）」（平成27年度～平成34年度）を策定しました。町の健康の実態の特徴についてご紹介します。

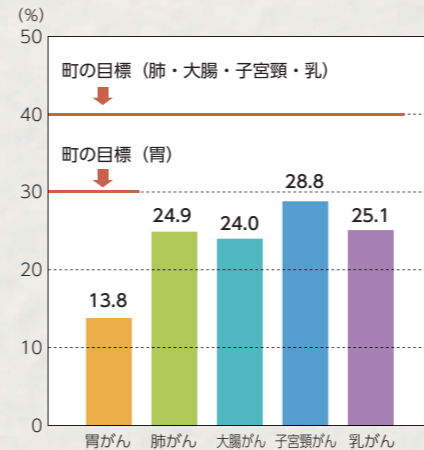


図1 越前町のがん検診受診率（平成25年度）

越前町の死亡原因の第1位は「がん」、第2位は「心疾患」、第3位は「肺炎」です。特にがんの死亡率は福井県、全国平均より高い状況にあります。（表1）  
がんによる死亡を防ぐために最も重要なことは、がんの早期発見です。健康増進計画では、平成34年度時点でのがん検診の受診率の目標を設定しました。（図1）  
町ではがん検診を受ける一定年齢の人に費用の助成を行い、また、がんのリスクを高める生活習慣の保健指導に取り組み、がん罹患率・死亡者数の減少に努めます。自覚症状がなくても、定期的に検診を受けることが早期発見の第1歩です。

	がん	心疾患	肺炎	脳血管疾患
越前町	336.0	198.4	123.5	111.1
福井県	297.9	180.8	124.3	106.0
全国	282.6	152.5	95.6	96.8

表1 主要死因の死亡率（人口10万対）平成21年～25年の平均

メタボは「肥満」や「ぼっこりお腹」というイメージがあります。しかし、メタボは生活習慣病の予備群で、特に心筋梗塞や脳梗塞などの血管の病気を引き起こす大きな要因のひとつです。  
越前町国民健康保険に加入している40歳から74歳が受診している特定健診の結果から、メタボの人が多いことがわかりました。（表2）  
メタボの人の内臓脂肪から出る物質は、血圧を上げやすくし（高血圧）、インスリンの働きを邪魔して（高血糖）、中性脂肪をたくさん作るため（高中性脂肪）、長い年月をかけて、血管が狭くなっています。しかし、血管は痛みを感じないため、自分ではなかなか異常に気づかず、「自分は大丈夫」と思い、放っておくと突然、心筋梗塞や脳梗塞などを引き起こします。（左図）  
血管の健全さは、血液の状態と血圧が関係しています。血液は毎日の食生活や運動、休養などの生活習慣に大きく関わります。  
自分の血管の状態を知り、日頃の生活習慣を振り返るために、1年に1度は特定健診を受けましょう。

メタボの人の内臓脂肪から出る物質は、血圧を上げやすくし（高血圧）、インスリンの働きを邪魔して（高血糖）、中性脂肪をたくさん作るため（高中性脂肪）、長い年月をかけて、血管が狭くなっています。しかし、血管は痛みを感じないため、自分ではなかなか異常に気づかず、「自分は大丈夫」と思い、放っておくと突然、心筋梗塞や脳梗塞などを引き起こします。（左図）  
血管の健全さは、血液の状態と血圧が関係しています。血液は毎日の食生活や運動、休養などの生活習慣に大きく関わります。  
自分の血管の状態を知り、日頃の生活習慣を振り返るために、1年に1度は特定健診を受けましょう。

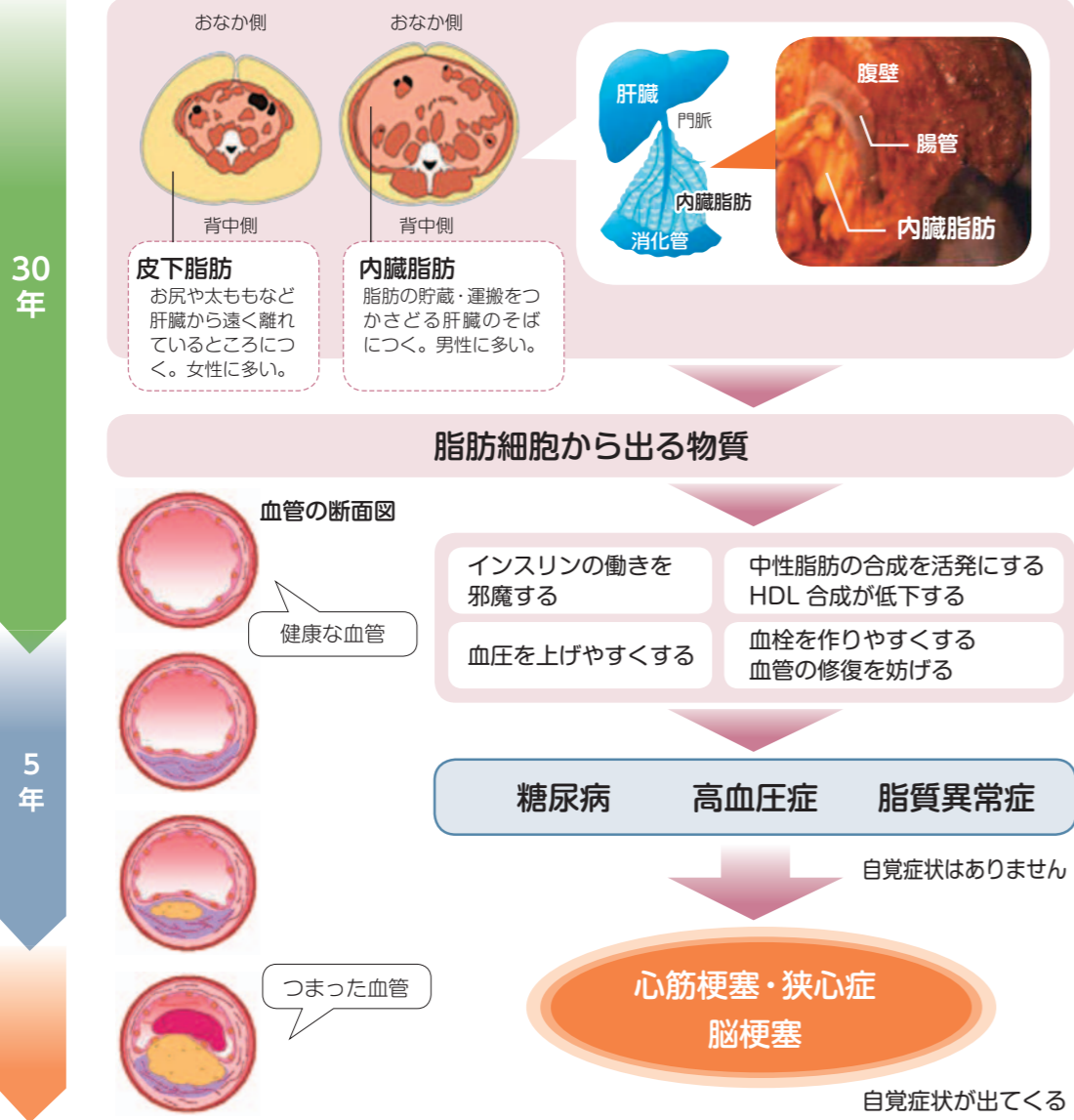


	メタボ該当者	メタボ予備群
越前町	17.7%	12.1%
福井県	16.9%	10.7%
全国（H24年度）	10.8%	16.2%

表2 メタボ該当者・予備群の割合（平成25年度 市町村国民健康保険特定健診結果）

## 血管がつまってしまう状態

生活習慣



### メタボリックシンドローム 診断基準

腹囲 男性85cm以上  
女性90cm以上

+

- 脂質異常
  - ①中性脂肪150mg/dl以上
  - ②低HDLコレステロール40mg/dl未満
  - ①②いずれか又は両方
- 血圧
  - ①収縮期（最高）130mmHg以上
  - ②拡張期（最低）85mmHg以上
  - ①②いずれか又は両方
- 血糖
  - ①空腹時血糖110mg/dl以上

※3項目中2項目該当がメタボ該当者、1項目該当者がメタボ予備群

がん検診、特定健診は予約受付をしています。今年度、まだ受診されていない人はぜひお申込みください。越前町健康増進計画については、町のホームページをご覧ください。