

健診結果はからだの通信簿

健診結果の活用方法

一年に一度の健康チェック
健診でこんないいことが

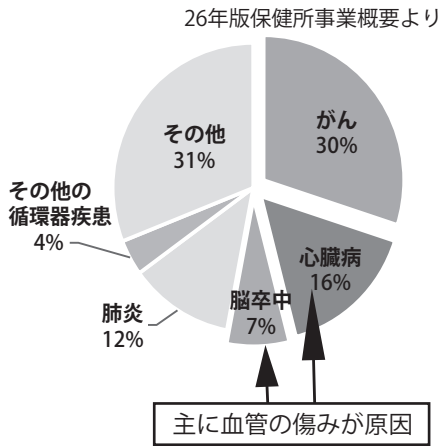
①「血管の状態」がわかる

心臓病や脳卒中が起こる原因は「血管の傷み」です。実は、函館市民の死因の4分の1は、この血管を傷める病気が関係しています。心臓病や脳卒中は突然起こるのではなく、数年かけて血管が徐々に傷んで起こるものです。

健診では、病気を引き起こす「血管の傷み」に関係の深い項目を検査しています。

健診を受けて初めて「すでに糖尿病といえる段階だった」「最高血圧が200mmHgを超えていた」ということが分かった方がいます。

函館に多い死亡原因は？



②自分の生活習慣の改善ポイントがわかる

健診結果は、毎日の生活習慣が反映されています。健康づくりの相談を受ける場合、健診結果があると、より具体的に生活改善ポイントのアドバイスを受けることができます。



「健康づくり相談」会場の様子

血管の状態を把握していれば
早期発見・早期治療できますね



③将来の医療費が安くすむ

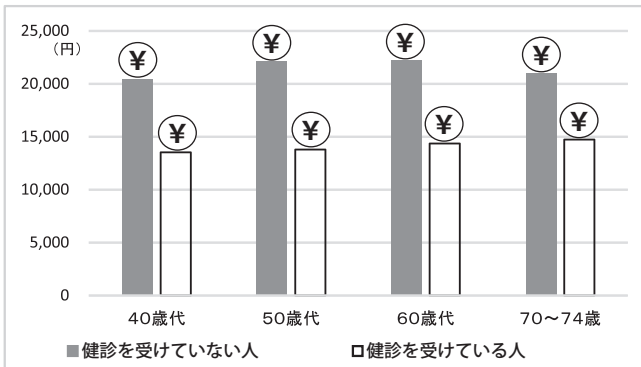
病気の早期発見で治療費を抑えられるほか、健診を定期的に受けている人は健診を受けていない人
に比べ生活習慣改善の意識が高まり医療費が安く抑えられます。

全年代の平均で
医療費の差は
7,360円程度に!



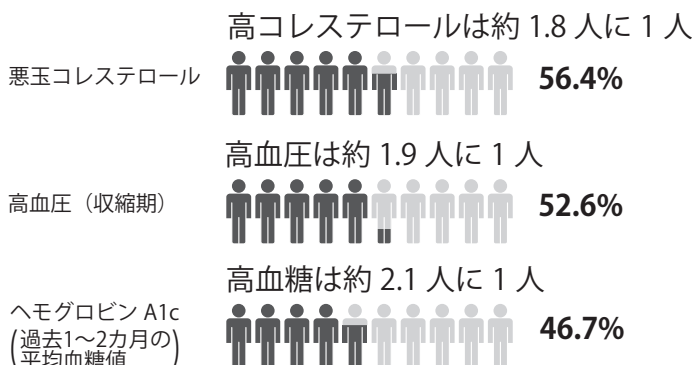
健診の未受診者と受診者の1回あたりの医療費

25年度函館市健康保険医療費分析より



健診の有所見（異常値）の割合

25年度函館市国民健康保険特定健康診査より



函館市国民健康保険特定健康診査の結果では、高コレステロール・高血圧・高血糖が多い状況でした。

これらの項目は、少し数値が高い程度では自覚症状が出にくいいため、血液検査などで確認してみないと分からない部分です。

函館市の健診結果で
基準値を上回るトップ3

健診結果の活用方法

健診結果は必ず確認しましょう。

総合判定をチェック

■「精密検査が必要」の場合

受診を先延ばしにすると病気が進行する恐れがあるため、必ず受診しましょう。

■「要経過観察・要注意」の場合

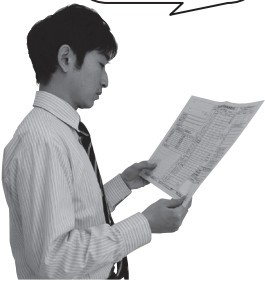
このままの生活習慣を続けると、将来病気になる可能性が高くなるため、生活習慣の見直しを検討しましょう。

※ 判定の表現は健診を受けた機関により多少異なります。それぞれの健診結果で改めてご確認ください。

基準値内でも毎年変化をチェック

例えば血糖値が少しずつ上昇しているときは、糖尿病に近づくような生活習慣をしていないかなど振り返ってみましょう。そのまま過ごしていると異常値に近づく恐れがあるため、生活習慣を見直す必要があります。

健診の受けっぱなしはもったいない！



函館は喫煙率が高い！

函館市では女性の喫煙率が全国より高くなっています。また、男性は全国平均並みですが、少ないわけはありません。

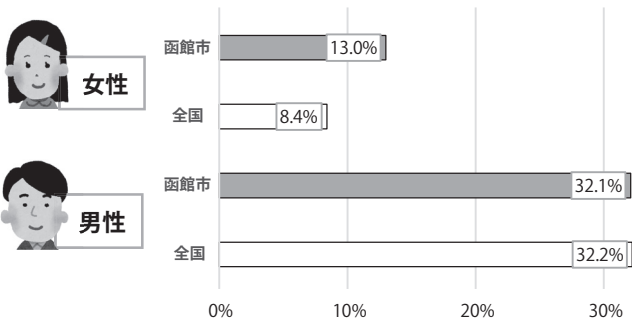
たばこの体への影響

- ・肺がんだけでなく、ほとんどのがんの発生に関係する。
- ・長期間の喫煙により、肺の機能が低下する。低下した肺の機能は、完全には元に戻らない。
- ・血管を傷める原因となり生活習慣病のリスクを高める。

たばこを止めたその時から、体に良い変化が現れ始めますので「今すぐ禁煙」することをおすすめします。

喫煙している人の割合

平成23年 市民の健康意識・生活習慣アンケート調査結果報告書より



健康づくりをお手伝い

あなたの健診結果と一緒に解説！
「健康づくり相談」《予約制》

内容 保健師・管理栄養士が健診結果の見方、活かし方を説明します。

(個別相談)

※ 電話での相談もできます。

市民の禁煙をサポート
「禁煙相談」《予約制》

内容 呼気中一酸化炭素濃度測定、呼吸機能検査(肺年齢測定)、禁煙治療を実施している医療機関の紹介など

※ 夜間(午後6時半～8時)の相談も実施していますので気軽に
お問い合わせください。

◎日時 毎週木曜日午前9時～正午
◎会場 総合保健センター
お問合せ 健康増進課
☎32・2216

気軽にご相談ください！



冬も ヒグマに注意！

お問合せ 農林整備課
☎21-3344



この冬は暖かく雪が少ないため、ヒグマが冬眠から早く目覚める可能性があります。事故に遭わないために、次のことに注意してください。

○山スキーなどの野外活動は、音や振動で冬眠中のヒグマを起し、人が襲われる事故につながる可能性があります。

○入山する際は、冬期であっても常にヒグマの存在を意識するとともに、足跡等の痕跡などがないか十分に確認しましょう。

○活動する地域のヒグマの生息状況などについて、事前に情報収集するようにしましょう。