健康長寿の実現に向けて

生活習慣病予防の取組みを進めています

がんなどの生活習慣病の多くは、長い年月をかけて静かに忍び寄ります。そして、自覚症状が出るころにはかなり進行していることもあります。このため、定期的に健康診断を受診することが大切です。病気の早期発見が目的ですが、健診結果を日ごろの健康づくりに活かすことが、意外とおろそかにされています。

「要精密検査」や「要治療」でないことに安心するばかりでなく、身体の状態について健診結果が何を語っているのかを正しく知り、生活習慣の改善に大いに役立てたいものです。

健康診断は受けた後が大切です

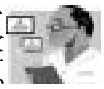
健診結果が「要精密検査」や「要治療」の場合は、速やかな医療受診が必要です。

これ以外でも、血液検査等の数値から生活習慣病の発病が予測できます。数値が正常範囲にないときは、〝身体からの警告〟と受け止め、健診後の健康相談や主治医の助言を受けて生活習慣を見直しましょう。誤解や過信、油断は禁物です。

町では、住民健診受診後の支援を充実させていきます。健診結果説明会、健康相談、健康教室など積極的にご参加ください。

住民健診を受診していない方もご参加いただけます。お気軽にご相談ください。

生活習慣に関するアドバイス



がん予防研究の延期を受け、同意があった方のみ「健康と生活習慣に関する調査票」は町が管理して、保健事業に活用します。

調査票を分析し、生活習慣に応じたアドバイスをご本人に通知（平成16年3月予定）するとともに、個別相談などを通じて健康づくりの支援を行います。

下図はお知らせする結果内容です。生活全般と食生活等、一人ひとりに必要なアドバイスが入ります。

○活性酸素量の測定

採血により活性酸素量を測定された方には、アドバイス通知に測定結果を表示します。活性酸素が多いと血管性の病気（心筋梗塞や脳卒中）などを引き起こすほか、遺伝子に傷をつけてがん細胞をつくることが知られています。

活性酸素は、生活習慣により量やその働きをコントロールすることが可能です。（活性酸素量の測定は、病気の有無を検査するものではありません。）

○ヘリカルCT検査

住民健診や調査票の分析の結果、生活習慣病の高危険群に属する方で、希望される方にはヘリカルCT検査をお受けいただきます。（平成16年3月予定）

肺を中心にらせん状の断層写真を撮影し、早期微小がんを発見する検査です。

結果を生かすために

健康診断などの結果から、何に気をつけ、どのように心掛ければ良いかを知ることができます。しかし大切なのは、どう実践するかにあります。自分でできる健康づくりを見つけ、無理のない目標を立て、継続することが大切です。

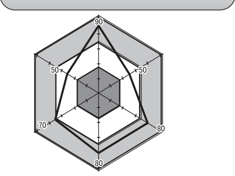
長年にわたり身に付いた生活習慣を改善することは容易なことではありません。本人の強い意志と、家族や仲間の協力が必要です。町も皆様の健康づくりのお役に立ちたいと考えています。

アドバイス通知や活性酸素量の測定を新たに希望される方は、9月30日までに健康課へご連絡ください。

（健康課TEL855－1755）

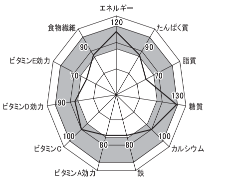
生活習慣病予防アドバイスの内容

生活習慣健康度



生活習慣調査に基づく、生活習慣病予防の処方箋です。
グラフは6項目についてリスクの大きさを示しています。
中心に近づくほどリスクが高まります。
□の部分は低リスク、この範囲なら十分です。
□の部分は要注意、もう少し改善が必要です。
■の部分は危険地帯、この範囲に入らないようにしましょう。

栄養摂取状況（充足率）

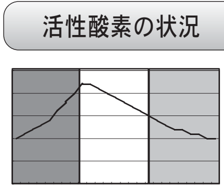


生活習慣調査に基づく、栄養摂取状況（充足率）です。
グラフは11種類の栄養素について充足率を示しています。
全ての栄養素が□の部分に入るようにしましょう。

栄養摂取状況（詳細）

11種類の栄養素に加え、カロテン、コレステロールも含めた13種類の栄養素について詳細な情報をお知らせします。

活性酸素の状況



ｄＲＯＭｓで測定した血液中の活性酸素量です。
グラフはあなたと同年代の人の活性酸素量の分布を表しています。
左図があなたの活性酸素量を示しています。