

## 生活習慣病の危険度チェック表

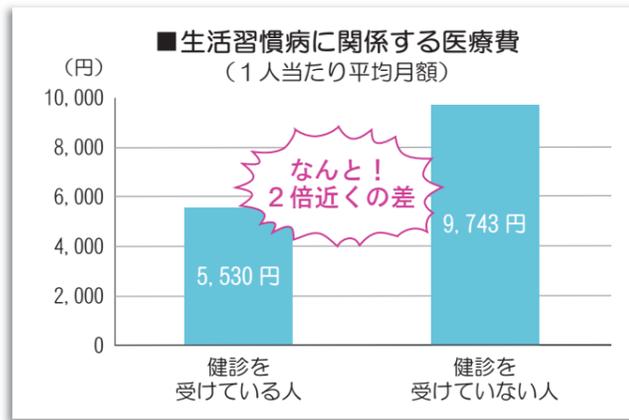
### 生活習慣

- 飲酒 休肝日が少ない
- 飲酒の量 男性2合、女性1合以上
- たばこ 吸う
- 食事 食べ過ぎることがある  
味の濃いものを食べがち
- 生活リズム 不規則になりがち
- 運動 あまりしない
- ストレス 感じるがよくある

### 健診検査項目

- 体型 太り気味またはやせ気味
- おなか回り  
ズボンなどのサイズが大きくなった
- 血圧値 少しずつ高くなってきた
- 尿検査  
異常ありと言われたことがある
- 血糖値 少しずつ高くなってきた
- 中性脂肪 少しずつ高くなってきた
- HDL(善玉)コレステロール  
少しずつ低くなってきた
- LDL(悪玉)コレステロール  
少しずつ高くなってきた
- 肝機能検査値  
少しずつ高くなってきた
- 心電図  
異常ありと言われたことがある
- 眼底検査  
異常ありと言われたことがある

❖ 当てはまる項目が一つ増えるごとに、生活習慣病の危険度が増していきます



上のグラフは、市の国民健康保険加入者の医療費を、健診を受けている人と受けていない人で比較

### 健診を受けると 家計の経費節減に効果あり



状態や生活習慣の振り返りに活用することもできます。健診は、毎年受けてこそ意味があるのです。

健診を受けることは、自分自身の体だけでなく、家計にも優しい行動です。

このような人が1人でも多くなれば、全体の医療費が減り、皆さんの保険料が安くなることにもつながります。

医療費をできるだけかけないためには、病気の重症化を防ぐことが大切です。健診を受けた人は、検査数値から自分の体の状態を知り、病気の早期治療につなげることが出来ます。

したものです。受けている人のほうが月額で約4000円少ないことが分かります。

## 花巻市の健診おすすめポイント

- 1 健診料が無料**  
(花巻市国民健康保険に加入する40歳以上の人が無料対象)
- 2 分かりやすい健診結果票**  
市独自の結果票で、生活習慣病の危険度や病院受診の必要性、検査数値変化の良し悪しなどが一目で分かる
- 3 受けやすい健診体制**  
年間100日を超える健診日程は県内最多。身近な振興センターや自治公民館などで受けられる



脳血管疾患、心筋梗塞、腎不全など、命にかかわる重篤な生活習慣病は、ある日突然起こるように見えますが、実はそうではありません。生活習慣病は、痛みやだるさ、かゆみなどの自覚症状がないままに、何年もかけて、じわじわと進んでいきます。自分では気付かないうちに、病気の階段を上り始めて

### 気付かないうちに 静かに進む生活習慣病

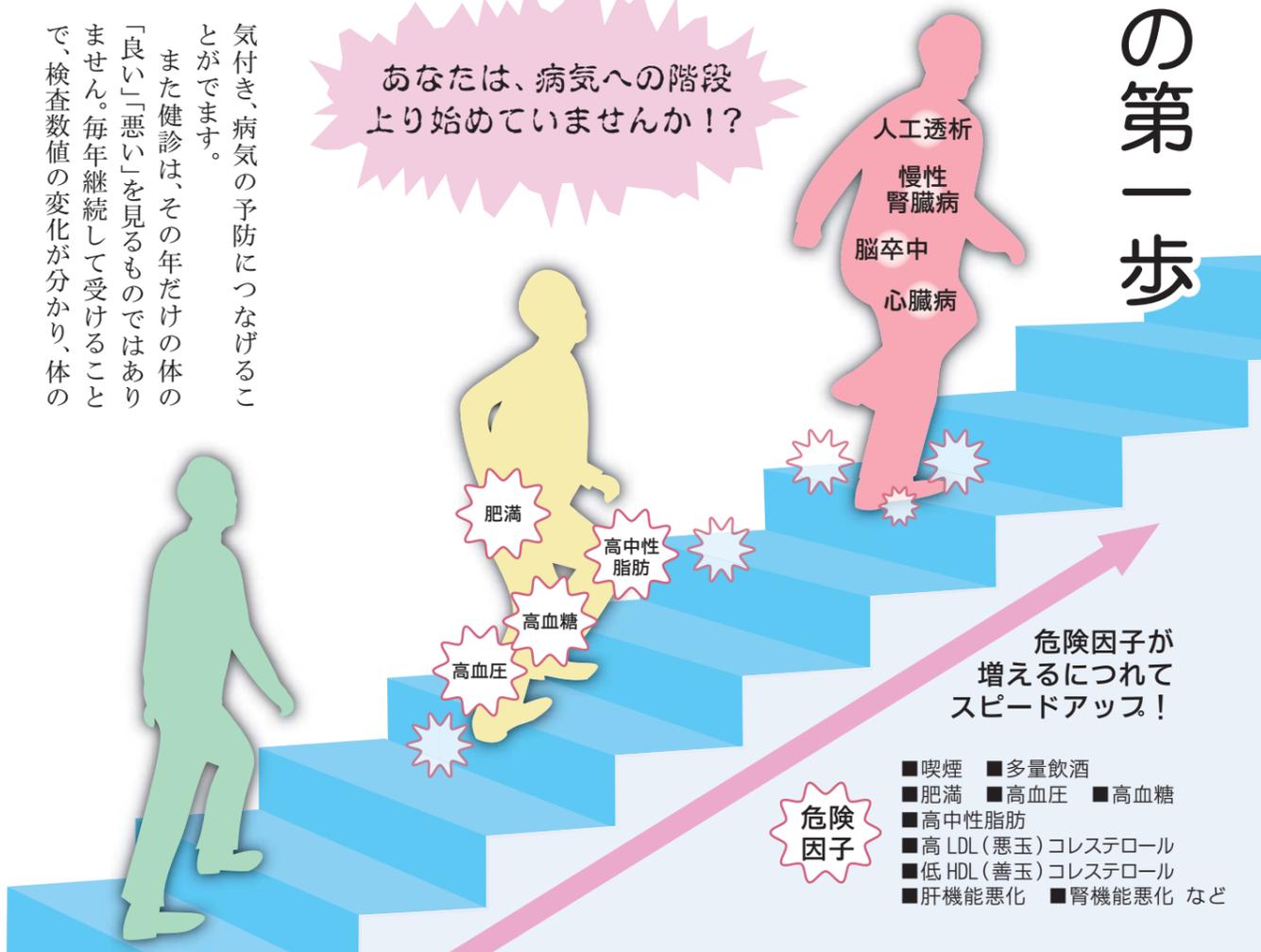
あなたは毎年、健診を受けていますか。「健康だから大丈夫」「病院に通っているから関係ない」そう考えてはいませんか。健診を受けた人の中で、異常のなかった人は17.4割と2割もいません(平成26年度花巻市特定健康診査結果より)。大丈夫と思っていても、もしかしたら、それは自覚症状が現れていないだけかもしれません。健診から、生活習慣病予防の第一歩を踏み出してみませんか。

### 自覚症状のない病気を 発見できるのは健診だけ

健診を受けることで明らかになる肥満度、血圧値、血糖値などの検査数値の一つ一つは、もの言わぬ体の「声」です。もしかしたらその「声」は、S.O.S.を発しているのかもしれません。自覚症状がなくても、健診を受けることで、体の異変にいち早く

いるかもしれないのです。

あなたは、病気への階段  
上り始めていませんか!?



# 健診は「生活習慣病」予防の第一歩

〜いつしも健診がはじまりました〜