

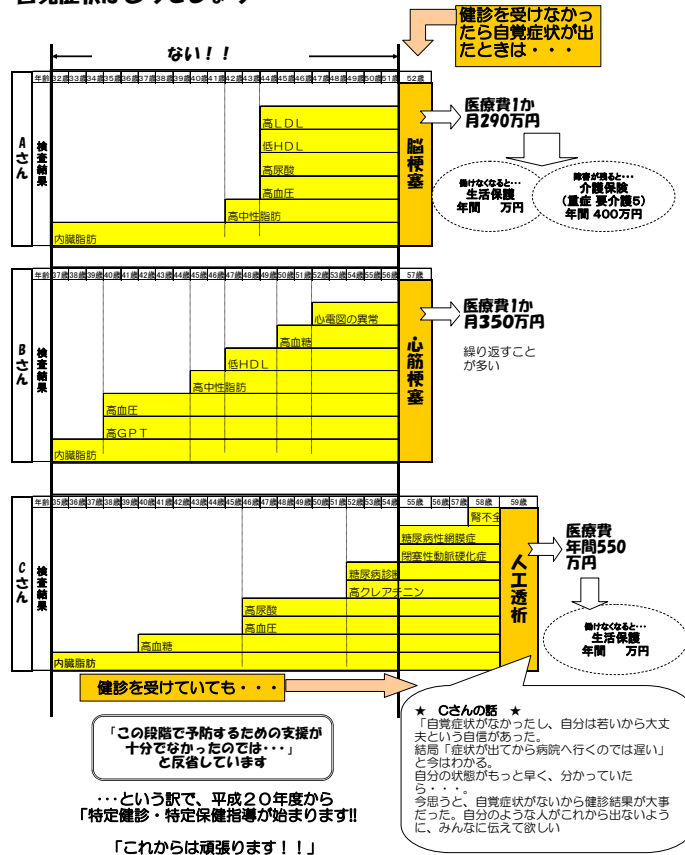
長時間ストレスの多い仕事をしているのに加え、家族が糖尿病、高血圧(家族歴がある)の条件が悪いBさん(48歳)の結果

生活習慣の改善に積極的に取り組みはじめ。

年齢	46歳	47歳	48歳	合計減量分は...	
健診結果	腹囲	96	90.5 (-5.5cm)	85 (-5.5cm)	-11cm
	体重	79	77.5 (-1.5kg)	66.3 (-11.2kg)	-12.7kg
	血圧最高血圧	※ 176	135	134	
	最低血圧	※ 124	89	89	
	尿酸	8.1	6.9	6.4	
	血糖(HbA1c)	5.3	5.2	4.9	
治療	※ 服薬開始 降圧剤2錠		降圧剤1錠に減る		
生活の状況	食事 ・夕方に菓子パンと缶コーヒー。 身体活動 ・通勤は自転車。 ・職場ではエレベーターを使用。		食事 ・菓子パンと缶コーヒーをやめた。 ・ごはんの量を減らした。 ・食物繊維を意識して取る。 身体活動 ・通勤は徒歩にした。(往復70分) ・階段をよく使用。		

★ Bさんの話 ★
「健診後に保健指導を受けたが、自覚症状がなかったし、忙しかったから、生活を変える気にはならなかった。友人が亡くなって、急に心配になり保健指導で言われたことを思い出して、自分なりに生活習慣を変えてみた。特に毎日つけた体重記録は励みになった。実践してみても、保健師さんに言われたことが身に落ちる。無理のない程度でも続けた結果は、着実に結果につながる事がわかった。」

自覚症状はどうでしょう

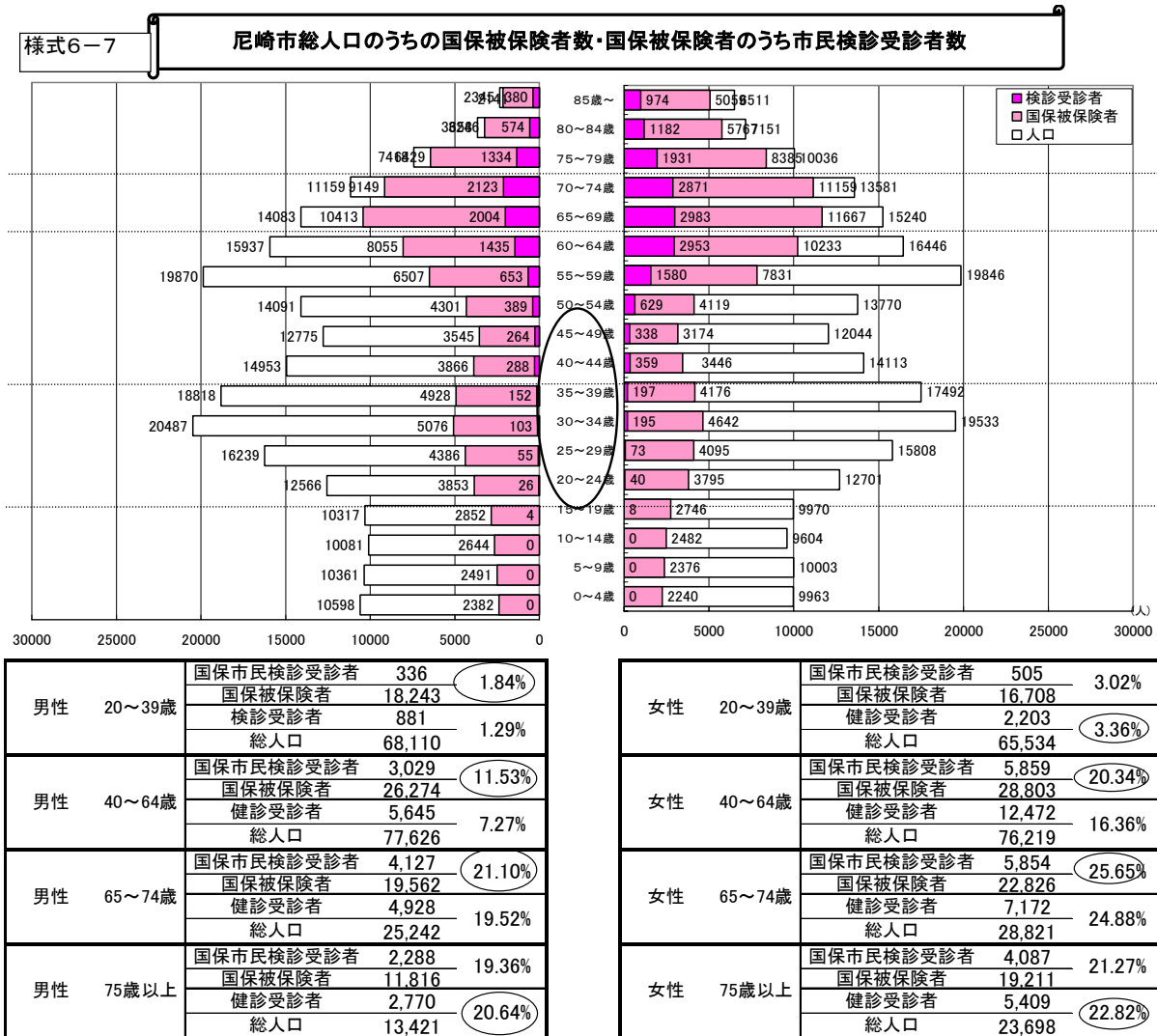


○健診未受診者の把握

医療保険者は健診の受診状況から、健診未受診者を把握することができます。従来の老人保健事業では、健診未受診者を正確に把握することは困難でした。医療保険者は被保険者・被扶養者を把握することができるので、従来、対策が不十分であると指摘されていた健診未受診者の対策を行うことができます。

健康増進法では第2条で「国民は、健康な生活習慣の重要性に対する関心と理解を深め、生涯にわたって、自らの健康状態を自覚するとともに、健康の増進に努めなければならない。」と国民の責務を規定しています。しかし、生活習慣病は自覚症状がありませんので、「自らの健康状態を自覚する」と言っても、健診で自分の体のデータを見なければ自覚しようにも、自覚できません。まず、健診を受診して、自らの健康状態を自覚した上で、健康の増進に努めることが重要だと考えます。

図18 被保険者数および健診受診者の人口ピラミッド(様式6-7)



(資料: 尼崎市国保)

○未受診者の把握

一次予防の対象者は確実に健診を受けているかどうか確認する。

○5年後、10年後の対象者数を予測しよう。今後、数年の間に団塊の世代の方々が企業を退職し、国保に異動してくることが考えられる。