

幸せは健康からー健康情報誌「あおば」ー

健康寿命を延ばすために

ご存じですか？

平均寿命と健康寿命の違い



平均寿命：0歳の人が生きられる期間の平均

健康寿命：介護なしで日常生活を送れる期間

* 平均寿命－健康寿命＝支援や介護などを必要とする期間



全 国

平均寿命と健康寿命の比較

青森県

男	平均寿命2020年81.5歳	
性	健康寿命2019年72.7歳	差8.8歳
女	平均寿命2020年87.6歳	
性	健康寿命2019年75.4歳	差12.2歳

男	平均寿命2020年79.3歳	
性	健康寿命2019年71.7歳	差7.6歳
女	平均寿命2020年86.3歳	
性	健康寿命2019年76.1歳	差10.2歳

* 健康寿命を延ばし、要介護の期間をなるべく短くすることが、国の課題となっています。

健康寿命を延ばす提言

国立がんセンターなど国立高度専門医療研究センター 6機関が、さまざまな疾患を予防するという観点から、2021年に「健康寿命延伸のための提言」10項目を共同で取りまとめました。高齢になっても生き生きと暮らせるよう、できることから始めて健康長寿を目指しましょう。

喫 煙

たばこは吸わない。
他人のたばこの煙を避ける。

食 事

多すぎない、少なすぎない、偏りすぎないバランスのよい食事を心がける。

身体活動

日頃から活発な身体活動を心がける。
例えば歩行などの身体活動を1日60分行う。

感染症

肝炎ウイルスやピロリ菌の感染検査を受ける。インフルエンザ、肺炎球菌を予防する。

成育歴 育児歴

出産後初期はなるべく母乳を与える。妊娠糖尿病、妊娠高血圧症候群、巨大児出産の経験のある人、早産や低体重で生まれた人は将来の疾病に注意する。

飲 酒

節酒する。飲むなら節度ある飲酒を。お酒を飲まない人、飲めない人にお酒を強要しない。休肝日を作る。

体 格

やせすぎない、太りすぎない。ライフステージに応じた適正体重を維持する。

健診・検診の受診と口腔ケア

定期的に健診を・適切に検診を受診する。口腔内を健康に保つ。

心理社会的要因

心理社会的ストレスを回避する。社会関係を保つ。睡眠時間を確保し睡眠の質を向上する。

健康の社会的決定要因

社会経済的状況、地域の社会的・物理的環境、幼少期の成育環境に目を向ける。

重要

健康診断は、健康寿命を延ばすための大切な習慣です！



Point

目 次

健康寿命を延ばすために	P1
特定健診を受けましょう！	P2
特定保健指導を受けましょう！	P3
2023年度 婦人がん検診受けてますか？	P4

特定健診を受けましょう！

「特定健診」とは、40歳～74歳の方が受けることの出来る健診です。生活習慣病の早期発見・早期予防のために行われます。

生活習慣病とは、偏った食生活や運動不足、睡眠不足、喫煙、ストレスなどの積み重ねが原因となって発症する高血圧や糖尿病などの様々な病気をいいます。初期の生活習慣病には自覚症状がないことが多いため、いつの間にか病気が進行してしまう可能性があります。

検査項目	太字は特定保健指導の対象者選定のための項目
身体測定	身長・体重・ 腹囲 ・ BMI
血 圧	拡張期血圧 ・ 収縮期血圧
肝 機 能	AST・ALT・γGT
脂 質	中性脂肪 ・ HDLコレステロール LDLコレステロールまたは Non-HDLコレステロール
血 糖	空腹時血糖 または 随時血糖 ・ HbA1c ・尿糖
腎 機 能	尿たんぱく
問 診	服薬歴 ・ 喫煙歴

※医師が必要と認めた場合、心電図検査・眼底検査・貧血検査・血清クレアチニン検査を実施することがあります。

内臓脂肪の蓄積状態を確認します。

心臓病や脳卒中中のリスクを調べます。

血液検査と尿検査で肝臓病・脂質異常症・糖尿病・腎臓病のリスクを調べます。

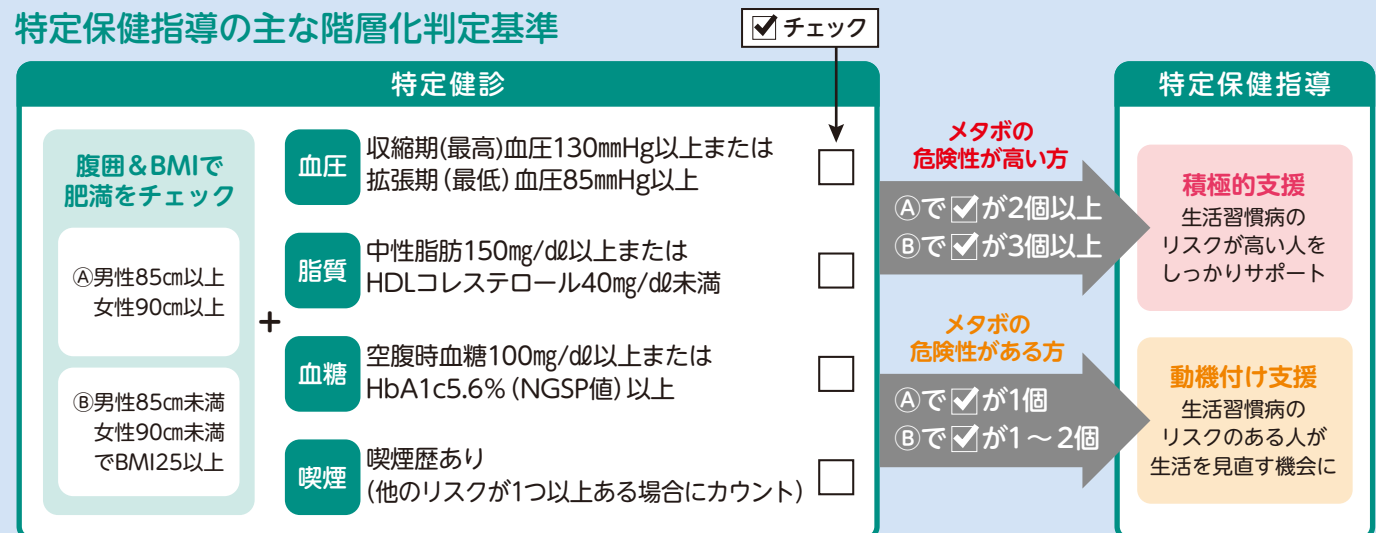
健診当日の体の状態や特定保健指導に必要な項目について確認します。

特定保健指導ってどんなもの？

特定健診を受けたすべての方に、健診結果と一緒に健康づくりに役立つ「**情報提供**」が行われます。また健診の結果、メタボリックシンドローム*のリスクに応じて、糖尿病や心臓病、脳卒中等を予防するために、専門スタッフが一人一人の健診結果に基づいた支援を行います。これを「**特定保健指導**」といいます。

*メタボリックシンドロームとは、内臓脂肪型の肥満に加え高血圧・高血糖・脂質異常といった危険因子が重なっている状態のことです。動脈硬化を引き起こし、心筋梗塞や脳卒中になる危険性が非常に高くなります。

特定保健指導の主な階層化判定基準



・血糖値を下げる薬、血圧を下げる薬、脂質異常症を改善する薬を服薬中の方は対象外です。
・65～74歳の方は積極的支援の対象になった場合でも動機付け支援を行います。

特定保健指導を受けましょう！

特定保健指導を受けた方の声



Aさん(50代・男性)
「**動機付け支援**」と判定

ベルトの穴が1つ小さくなりました！

「今までも自分で減量に取り組んでいましたが、何度も失敗が続いていました。保健師さんから自分に合った具体的なアドバイスをもらい、出来そうなところからやってみたら、少しずつですが変化が出てきてうれしいです！この生活を続けてもう少し引き締めたいです。」

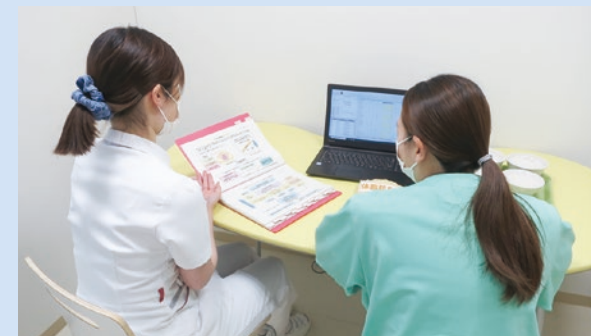
血糖値が正常に改善しました！

「血糖値が高くなり保健指導を受けました。食生活の改善とともに運動することが重要といわれましたが、仕事柄、座りっぱなしで運動する機会がありませんでした。ウェルネスホールでの運動体験から運動を継続したところ、血糖値が改善しました。今後も頑張っけて続けていきたいです！」



Bさん(40代・女性)
「**積極的支援**」と判定

特定保健指導では最初に面談を行って、その方に適した行動計画を指導・助言するので、具体的な実践方法が身につきます。



特定保健指導を受けた方は、センター内のウェルネスホールで、筋力トレーニングマシンや有酸素トレーニングマシンを使用した運動体験ができます。



動機付け支援・積極的支援になったらどうする？

当センターでは、健診当日にその日の検査データを用いて特定保健指導を実施しております(但し、保健指導を契約している健康保険組合に限ります)。保健師や管理栄養士などの専門スタッフによる30分程度の面談指導です。健診で対象となった方には当日ご案内しております。ぜひ健診とセットで保健指導を受けることをお勧めします。



特定保健指導は毎回受けた方がよいの？

保健指導を受けていったん減量したり検査データが改善しても、正しい生活習慣を継続していなければ、健康状態は再び悪化してしまいます。このため一度指導を受けた方でも、再度保健指導の対象となることがあります。また前回とは別の理由により指導の対象となる場合もあります。現在の生活習慣を見直す良い機会ですので、あらためて指導を受けることをお勧めします。





婦人がん検診 受けてますか？

2023年

9/10

2023年

10/15

2024年

1/21

2024年

2/25

当健診センターでは、子育てや介護、仕事などで多忙な平日を過ごす女性のために、『日曜日の婦人がん検診』を実施しております。また、10月の第3日曜日は認定NPO法人J.POSH(日本乳がんピンクリボン運動)に賛同し、ジャパンマンモグラフィサンデーも実施します。乳がんを患う日本人女性は現在9人に1人といわれ、その罹患率・死亡率ともに上昇し続けております。特に乳がんは早期に発見し適切な治療を行えば、良好な経過が期待されております。まだ、婦人がん検診がお済でない方は、この機会に是非ともご検討ください。

2023年

9/10

2024年

1/21

2024年

2/25

検査項目	子宮頸がん検診	婦人科超音波検査	乳がん検診	
対象者	20歳以上の女性		30～39歳の女性	40歳以上の女性
検査項目	子宮頸部の内診・細胞診	超音波検査(子宮・卵巣)	乳腺超音波	マンモグラフィー

2023年

10/15

乳がん検診のみ実施となります

令和5年度お気軽健康チェックがスタート！

令和5年6月10日(土)、当センター 1階の健康プロムナードを主会場に「お気軽健康チェック」を開催し、71名の皆様に参加いただきました。お気軽健康チェックは、健康づくりのきっかけとなるよう、年3回、無料で実施しております。次回は9月2日(土)、3月2日(土)となります。皆様のお越しをお待ちしております。



血圧測定



血管年齢測定



開眼片足立ち

トピックス 新型コロナウイルスワクチン集団接種について

当センターは今年5月より、新型コロナウイルスワクチン集団接種の接種会場となっております。健診で来訪される方には、ご不便をおかけしますが、ご理解のほどよろしくお願いいたします。なお、当センターでは、**新型コロナウイルスワクチン接種の予約は行っておりません**。ご予約については下記をご参照ください。



- ① 八戸市新型コロナウイルスワクチン予約専用コールセンター TEL 0178-38-5165 (平日のみ 9時から18時)
- ② スマートフォンからの予約 八戸市新型コロナワクチン接種予約システム (9時から18時)

