

健診でわかること—あなたの危険度を予測してみましょう！

国立循環器病センター予防検診部長 岡村智教

ようやく暑さも一段落しましたがいかがお過ごしでしょうか？

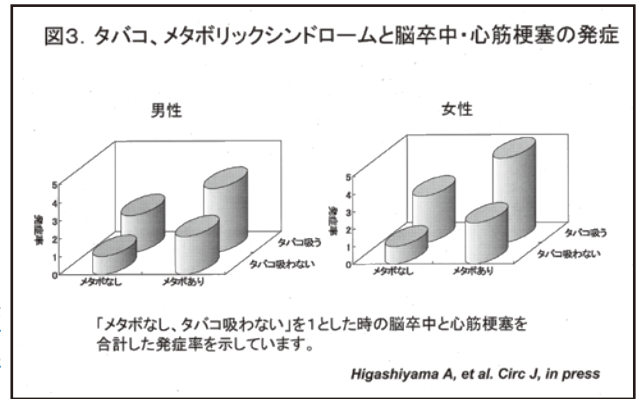
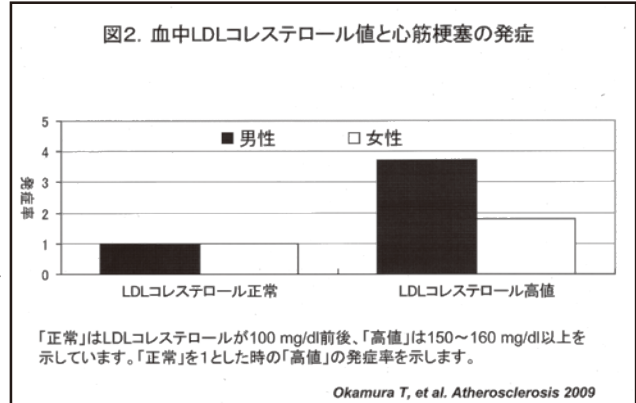
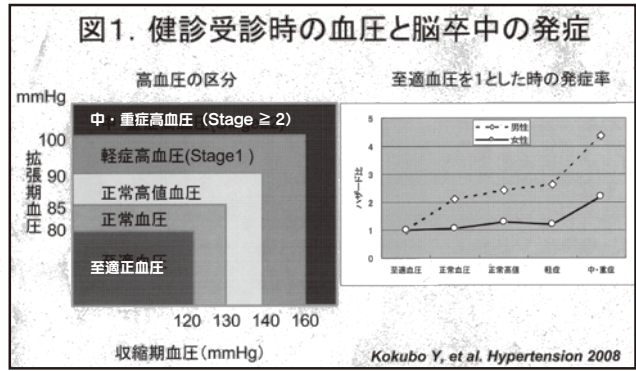
健診シリーズの2回目です。どうかよろしくおつきあいください。メタボ健診（特定健診）は、がん検診のように、現在、隠れている病気を見つけるのではなく、将来、脳卒中や心筋梗塞などにかかりやすいかどうかを判定しています。したがって今、健康な人、何も症状がない人こそ、健診を受けるべき、というのが前回のお話でした。

それでは実際の健診結果と将来の病気との関連を見てみましょう。これからお見せするのは1990年ごろに国立循環器病センターで健診を受けた一般市民の方約5千人を12年間追跡した結果です。健診の結果と脳卒中や心筋梗塞の関連をご覧ください。もちろんこの人達は、健診を受けた時に脳卒中や心筋梗塞の兆候はまったくありませんでした。

図1は、健診で測定した血圧と脳卒中の関連です。左側には高血圧の区分が書かれています。自分の健診結果がどこにあてはまっているかわかりますか？縦は拡張期血圧（下の血圧）、横は収縮期血圧（上の血圧）です。例えば上が138で下が82なら「正常高値血圧」と判定されます。右側にはこの高血圧の区分と脳卒中発症との関連を示しています。至適血圧（上が120未満で下も80未満）を1とすると、血圧の区分が高くなるほど脳卒中発症率が高くなっていることがわかります。図2では、血中のLDLコレステロールが正常な人と高い人の心筋梗塞発症率を比べてみました。LDLコレステロールが高いと心筋梗塞をおこしやすいことが一目でわかりますね。図3ではタバコの危険性を示しました。タバコと脳卒中や心筋梗塞との関連がどのくらい強いかわかりやすく示すために、メタボリックシンドロームとタバコの害を比べています。タバコはメタボと同じくらいの危険性があり、両方あると非常に発症率が高くなるのがわかります。

心筋梗塞は突然の胸痛で発症することが多く突然死の最大の原因です。また脳卒中は、急に片方の手足が動かなくなる、急に片目が見えにくくなる、言葉がしゃべりにくくなる、意識を失うなどいろいろな症状で発症し、日本人の死亡原因の第3位、寝たきりの原因の第1位です。予防に勝る治療はありませんね。

ところで「発症率が○倍」と書いてもわかりにくいと思います。そこで今後10年以内に何パーセントの確率で心筋梗塞を発症する危険性があるかを予測できる表を作りました。今月広報折込の「羽曳野市健康ふれあいまつり（10月18日開催予定）」のチラシの裏面にのっています。お手元に皆さんの健診結果を用意して未来を予測してみましょう。



(保険年金課)

国民健康保険被保険者証の更新について

国民健康保険被保険者証の更新は、毎年11月1日です。

10月中旬頃から順次、新しい被保険者証を簡易書留郵便でお届けいたします。

新しい被保険者証が届きましたら記載内容をご確認ください。新しい被保険者証は11月1日からご利用いただけます。10月31日までは、いままでの被保険者証をご利用ください。

保険料の納付相談が必要な方は、納付相談時に被保険者証をお渡しいたします。

【国民健康保険料納付相談日（休日相談）のお知らせ】

日程	時間	場所
10月11日(日)	午前10時～12時	支所
10月25日(日)	午後1時～3時	
10月27日(火)	午後6時30分～	市役所本庁 保険年金課
10月29日(木)	午後8時30分	

出産育児一時金の直接支払制度と支給金額の変更のお知らせ

出産費用の支払いについて、被保険者に代わり羽曳野市国民健康保険が直接、医療機関等に支払うことができる制度が10月1日から始まりました。

また、出産育児一時金の支給金額は、平成21年10月1日から平成23年3月31日までの出産について39万円（産科医療補償制度の掛金を支払った場合は42万円）に変更されました。

ひとり親家庭医療証（桃色）をお持ちの方へ

現在お持ち頂いている医療証は平成21年10月31日を期限としていますので、10月末までに更新対象者に通知を送付します。なお、新しい医療証は水色となります。11月1日以降に差し替えてお使いください。

障害者医療証（橙色）をお持ちの方へ

現在お持ち頂いている医療証は平成21年10月31日を期限としていますので、10月末に新しい医療証（うぐいす色）をお送りします。11月1日以降は、新しい医療証をお使いください。

お問い合わせ 保険年金課