

健診は健康のスタートライン!

昨年、大阪府立大学と羽曳野市国民健康保険との共同で健康などに関するアンケート調査を実施しました。

今回はその回答から、健診の大切さや皆様の健康管理に役立つ情報を、同大学看護学類准教授 和泉 京子 先生 に教えていただきました。

健康だから健診は必要ない? でしょうか?

特定健診を受診していない方の「受診しない理由」で最も多かったのは「健康だから」でした。健康であると感じている、ということはとてもよいことですが、本当に健康でしょうか? 先月号の連載第1回目にも書かれていますが、高血圧や糖尿病などの生活習慣病は自覚症状が出にくいいため、健康であると感じていても生活習慣病が進んでいることも考えられます。「ご自分で感じる健康」は「健診結果をふまえての健康」と違っていかぬかもしれません。

健診を受診している方と受診していない方のどちらが健康と感じているのでしょうか?

実は、健診を受診していないの方が「体調不良がある」方の割合が多く、「体調不良があっても病院を受診を先送りにする」と回答する傾向がありました。

実際に平成22年度の病院受診状況を見ますと、健診を受診していない方は病院も受診しておらず、体調不良を感じても病院を受診しない傾向がみられています。体調不良のまま過ごされ、体に負担をかけることを心配します。体調不良は体がだした危険信号。早めに医療機関へ受診していただき、病気の早期発見・早期治療につなげて健康を取り戻していただきたいと願います。

健診を受診している方と受診していない方のどちらが健康に気をつけているのでしょうか?

健診を受診している方に比べ、受診していない方は「適度な睡眠をとる」「栄養のバランスを考えて食べる」「間食やおやつをたべすぎない」「塩分をとりすぎない」「お酒を飲みすぎない」「たばこを吸わない」「定期的な運動をする」といった生活習慣に気をつけていない傾向にありました。生活習慣病という名のとおり、高血圧や糖尿病などには生活習慣が大きく影響します。健診を受診することで生活習慣を見直すきっかけにいただければと思います。

問合せ：保険年金課保健事業担当 ☎ 958-1111 内線 1761

健診の受診と介護予防は関係あるのでしょうか?

健康に年を重ねることは私たちの願いです。そのためには寝たきり等介護を必要とする状態を予防することが大切になります。羽曳野市では65歳以上の方を対象に「運動機能向上」「栄養改善」「認知症予防」の教室などを行っています。

健診の受診はこれらの介護予防と関係があるのでしょうか。健診を受診している方は受診していない方に比べ、介護予防の教室などの「介護予防事業を利用したい」という方の割合が多いという結果でした。健康で暮らしていくためには若い頃から健診を受け、健康づくりに関心を持つことが大切です。今回の結果から、特定健診を受診しないことは介護予防にもつながりにくいということが伺えます。ぜひ、特定健診を受診し続けて介護予防事業も利用していただきたいと思います。



健康行動(健診の受診等)と経済状況との関係はあるのでしょうか?

平成23年の国民生活基礎調査の結果を厚生労働省が発表しました。生活意識では、昨今の社会背景を反映して「大変苦しい」が29.1%、「やや苦しい」が32.4%と「苦しい」と回答した方がはじめて6割を超えました。健康行動と経済状況との関係はあるのでしょうか? 経済的余裕がないと回答した方は経済的余裕があると回答した方に比べ、生活習慣に気をつけていない傾向にあり、健診を受診していない方の割合が多くなっていました。また、体調が悪くても受診を先送りにする傾向があり、病院を受診していない方の割合が多いことがわかりました。

お忙しい毎日の中、ご自分の健康に目を向けることは難しいと思いますが、生活習慣に気をつけて生活習慣病を予防したり、健診を受診して身体の異常を早期発見し早期に治療することにより、心身への負担が軽くなると同時に、治療にかかる医療費も重度化してから治療するよりも一般的に低くおさえられます。一年に一度、健診を受診して早期発見・早期治療につなげ、健康を維持してより豊かな生活を送られることを願っております。

健診や医療機関の受診について、すこし心配な結果でした。次回は、健診を受診することによる病気の早期発見の意義についてお話させていただきたいと思います。