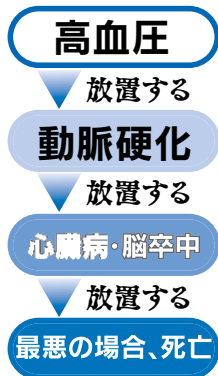


# あなたと家族の未来のために健診を受けましょう

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、健診の大切さや健康づくりに役立つ情報を、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。

高血圧は、自覚症状はほとんどといっていいほどないため、定期的に血圧を測っていないと発見することは難しく、健診を受けていると早めに発見できます。高血圧を放置すると、血管が硬くなる動脈硬化になったり、のちに虚血性心疾患（狭心症や心筋梗塞）や脳卒中などの発作を起こすおそれがあります。



先月号に登場した目田保太郎（メタボだろう：仮名）さんは初めて受診した健診で血圧が高いことがわかり、生活習慣を改善するきっかけとなりました。今回は、羽曳野市国保で健診を受けた人受けていない人の特徴を高血圧を通じてお伝えします。

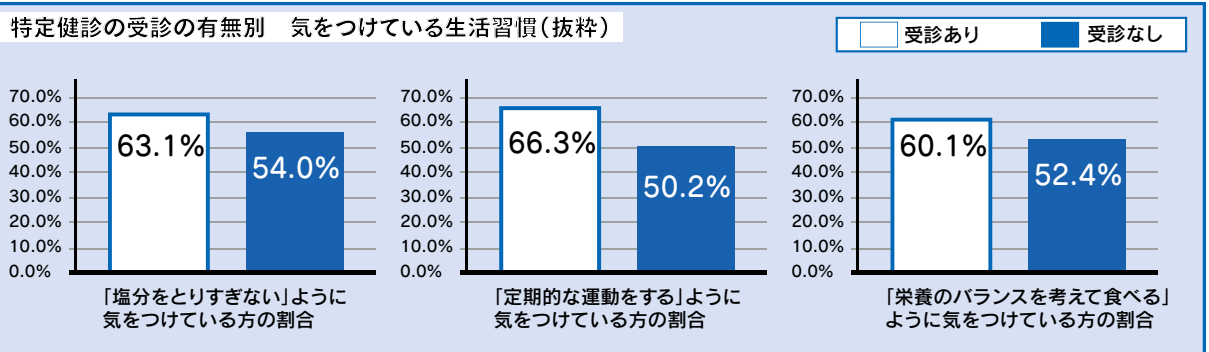
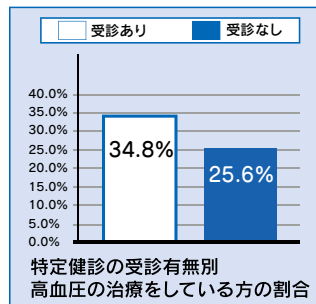


大阪府立大学看護学類  
**和泉 京子** 准教授

## ① 健診を受診している方に

高血圧の治療をしている方が多い

高血圧の治療をしている方の割合は、健診を受診している方で34.8%、一方、健診を受診していない方では25.6%でした。**健診を受診しなかった方に本当に高血圧の方が少ないのでしょうか。**それとも目田保太郎さんのように健診を受診していないために高血圧であるにもかかわらず発見できていないだけでしょうか。



## ② 高血圧になりやすい生活習慣は？

高血圧には生活習慣が大きく関係します。右の「**高血圧になりやすいかチェック**」に皆さんはいくつあてはまりましたか？チェックの数が多いほど、高血圧になりやすく注意が必要です。

### 「高血圧になりやすいかチェック」

- 濃い味つけのものが好き
  - 野菜や果物はあまり食べない
  - 運動をあまりしない
  - 家族に高血圧の人がいる
  - ストレスがたまりやすい
  - お酒をたくさん飲む
  - たばこを吸う
  - 血糖値が高いといわれたことがある
  - 炒めものや揚げもの、肉の脂身など、あぶらっぽい食べものが好き
- 厚生労働省：高血圧ホームページより

## ④ 気づいていない生活習慣病の

早期発見のために健診を受診しましょう！

健診を受診することによって気づいていない高血圧をはじめとする生活習慣病の早期発見につながります。また、目田保太郎さんのように健診で血圧が高いことがわかったことで、生活習慣を改善するきっかけとなります。今まで一度も受診していない方も、ぜひ、受診して健康を見直す機会にし、健康でより豊かな生活を送られますことを願っております。

次回は、健診結果から得られた有意義な情報（追加健診項目の有用性など）をお話させていただきます。  
問合せ：保険年金課保健事業担当 ☎ 958-1111 内線 1761