

生活習慣病は川の流れるように

生活習慣病は、もともと「成人病」と呼ばれていました。

ところが、食生活や運動、睡眠、喫煙、飲酒、ストレスなどの生活習慣の蓄積が原因となり発症することが判明し、1996年に生活習慣病に改称されました。**生活習慣病とは総称で、代表的なものは高血圧性疾患・糖尿病・脂質異常症・内臓脂肪型肥満です。**

その特徴としてまず挙げられるのは、「自覚症状がないまま徐々に進行する」ということです。不調に気付いた時にはすでに進行しているケースが少なくありません。そのため、治療にも時間がかかってしまいます。

もう一つの特徴は、「他の疾病の発症や進行といった合併症を起こしやすい」ことです。

厚生労働省生活習慣病対策室は、糖尿病をはじめとする生活習慣病を川の流れるように例えています。

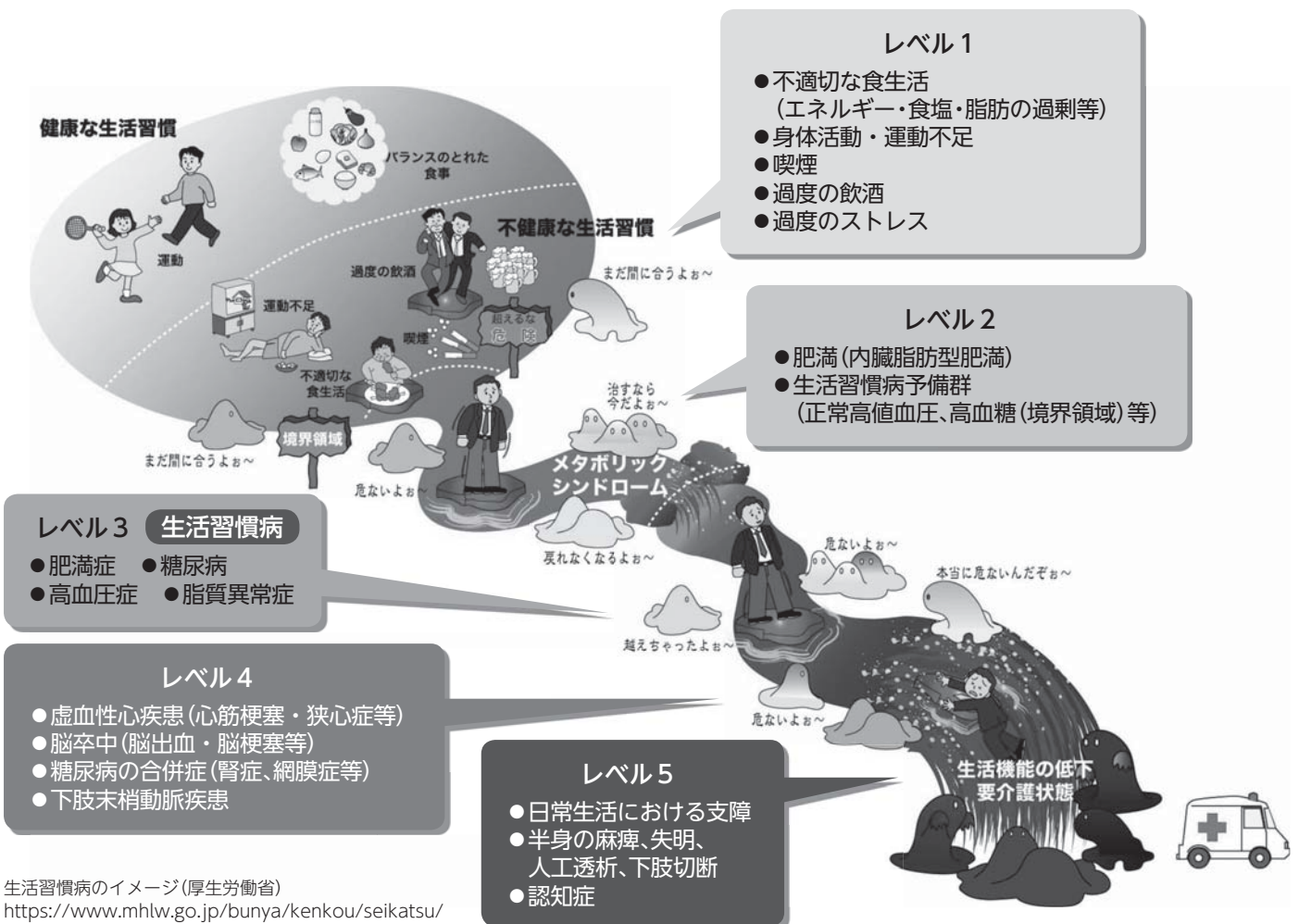
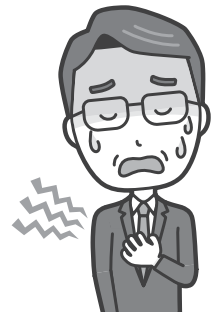
川は、必ず上流から下流に流れます。反対には流れません。

生活習慣病も、暴飲暴食や偏食、ストレスなどの積み重ねが肥満や高血圧、高血糖などの症状に進み、その時点でも生活習慣を改善しなければ、糖尿病、脂質異常症などに進みます。

つまり大事なことは、今の状態でとどめること、下流に行かないことです。

どの段階でも、生活習慣を改善することで進行を抑えることができます。

とりわけ、レベル2の「境界領域」での生活習慣の改善が、生涯にわたって生活の質を維持する上で重要となります。



生活習慣病のイメージ (厚生労働省)
<https://www.mhlw.go.jp/bunya/kenkou/seikatsu/pdf/ikk-a20.pdf> を加工して作成

● 健診や特定保健指導を積極的に利用し生活習慣病を予防しましょう

糖尿病や高血圧などの生活習慣病は、放っておくと日本人の主な死因である心疾患や脳血管疾患へとつながる恐ろしい病気ですが、生活習慣の見直しでその発症や重症化を予防することができます。

共済組合が実施する健診(人間ドック、**特定健康診査**(※1))や特定保健指導を積極的に受けて、病気の早期発見・治療に役立ててください。

特定保健指導は、健診結果により、**生活習慣病**の発症リスクに応じて実施します。「動機付け支援」と「積極的支援」があり、医師や保健師、管理栄養士等の専門の指導員によるアドバイスやサポートを受けながら、改善に向けた取り組みを行います。生活習慣病は気付かないうちに進行しますので、**特定保健指導のご案内(※2)**が届いた方は、**積極的に特定保健指導を活用し、生活習慣の改善と健康管理に努めましょう。**

- ※1 組合員および被扶養者のうち、40歳から75歳(後期高齢者医療制度に加入するまでの間)になる方が対象です。組合員は事業主健診を受診し、医療機関などから健診データを共済組合に提供していただくことにより、特定健康診査の受診があったものとみなされます。
- ※2 健診データに基づき、9月以降毎月1回、対象となった方に送付いたします。

特定保健指導では、専門家と一緒に無理なくご自身のペースに合わせて生活習慣の改善を行っていきます



● 本組合の特定健診・特定保健指導の実施率ってどれくらい？

本組合の特定健診・特定保健指導の実施率は下表のとおり。

特定健診の受診率は全国平均と大きく変わりませんが、特定保健指導の実施率はわずか2.2%と平成28年度の全国平均19.1%から大きく下回り、全国の市町村共済グループ60組合の中でワースト1位となっています。

■ 平成28年度の本組合の実績

	区分	組合員	任継および被扶養者	合計
特定健診	対象者数	30,728	13,083	43,811
	受診者数	28,983	5,565	34,548
	受診率	94.3%	42.5%	78.9%
	参考全国受診率	93.9%	46.5%	81.2%

	区分	組合員	任継および被扶養者	合計
特定保健指導	対象者数	6,145	567	6,712
	受診者数	135	11	146
	受診率	2.2%	1.9%	2.2%
	参考全国受診率	19.9%	8.0%	19.1%

■ 全国の市町村共済グループにおける特定保健指導実施率(平成28年度)

