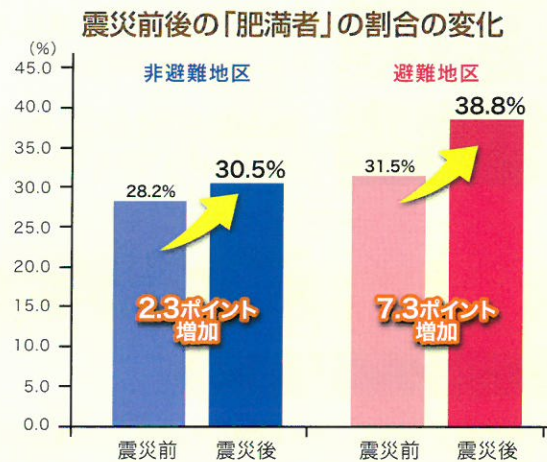
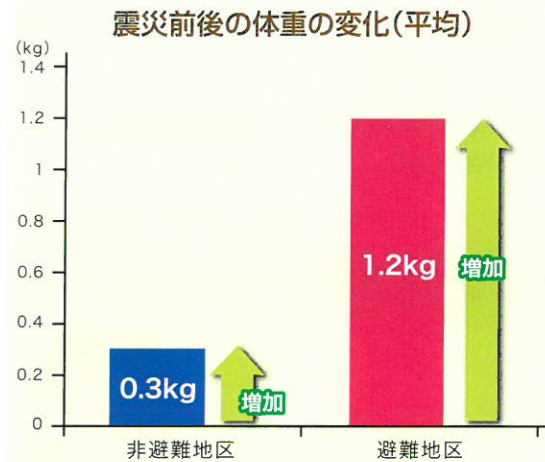


震災の後、体重が増えていますか？

震災後、体重は全体的に増加傾向に

県民健康調査「健康診査」の対象となっている避難区域 13 市町村※1にお住まいの方は、東日本大震災の前後で体重が増加傾向にあります。中でも実際に避難生活をされている地区（避難地区）においてその傾向が強くており、避難等による生活習慣の変化が影響している可能性が考えられます。



公立大学法人福島県立医科大学放射線医学県民健康管理センター調べ(2014年) ※2



国民栄養・健康調査によると、わが国の平成 7 年の 20 歳～ 69 歳男性の肥満者の割合は 24.8%でしたが、平成 24 年には 29.6%と 4.8 ポイント増加しました。今回、7.3 ポイント肥満者の割合が増えたことは、**わが国の十数年以上の肥満者の割合の増加が、避難者においては 1～2 年の間に起こってきたことを示しています。**

短期間に体重が増えると…



高血圧症 脂質異常症 糖尿病

になりやすくなります。これらの病気は、普段の食生活や運動などの生活習慣が大きく関わる「生活習慣病」と呼ばれています。

気をつけなきゃ。



調査から肥満度そのものに加え、新たに体重が増えたことが上記の病気につながる可能性が見えてきました。**もともと痩せていたから多少太っても大丈夫とは言えないのです。**

この 3 年の体重の変化が重要なんじゃないな。



福島県は震災前から生活習慣病が多い

主な生活習慣病の治療薬服用者の割合 順位(多い順) 第二次健康ふくしま21より抜粋

高血圧症	脂質異常症	糖尿病
福島県 3 位 23.9% (全国平均 19.7%)	福島県 11 位 12.6% (全国平均 11.6%)	福島県 12 位 4.7% (全国平均 4.3%)

震災の前から、福島県は生活習慣病になる方が多かったのです。震災後の体重増加で、これらの病気になる人が増えることが心配されています。



健診で、病気の芽を早く見つけましょう



生活習慣病は、定期的に「健康診査(健診)」を受けることによって、早期発見・早期治療が可能になります。

今年まだ健診を受けていない方は、この機会に是非受診して、ご自身の健康状態を把握しましょう。

県民健康調査「健康診査」は一般的な健診項目に加え、右の項目を追加しています。

ご自身の体重に変化が無くとも、家族や友人が太った、運動しなくなった、ということがあれば、ぜひ一緒に気をつけてみてください。

健診を受けて、普段の食生活や運動などの生活習慣に注意し、みんなで健康寿命を延ばしましょう！

項目	見つかる病気の種類
尿潜血	腎臓や尿管、膀胱などの病気
白血球分画	感染症や白血病など
血清クレアチニン、eGFR	慢性腎臓病など
尿酸	痛風など

痛風 心配だなあ…



※1 避難区域：田村市、南相馬市、川俣町、広野町、楢葉町、富岡町、川内村、大熊町、双葉町、浪江町、葛尾村、飯館村の全域、および伊達市の一部（特定避難勧奨地点の属する区域）

※2 避難区域 13 市町村において東日本大震災以前に住居登録があった方の内、平成 20～22 年において少なくとも 1 回以上特定健診（及び後期高齢者健診）を受診した、40 歳以上の男女 41,633 人（男性 18,745 人、女性 22,888 人、平均年齢 66.9 歳、平均追跡期間 1.6 年）である。平成 20～22 年をベースラインとし、平成 23 年度、平成 24 年度の健診を受診した方を追跡調査実施者として解析対象とし、避難区域を避難地区（9,671 人）と非避難地区（17,815 人）に分けて解析を行った。

「健康診査」判定の見方

健診って何?



「健診」とは健康診査の略称です。元気なうちに未来の大きな病気の「芽」を見つけることが目的です。定期的に健診を受け、「芽」が育つ前に対処することで、大きな病気になる可能性を減らすことができます。

どんな検査をするの?

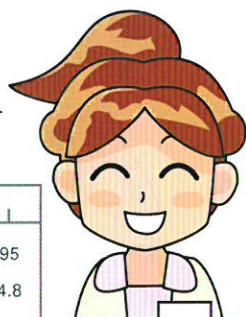


右図のような検査項目があります。毎年受けて、生活習慣を振り返ることが重要です。これ以外に年齢、居住地、職場等で項目の追加があります。



判定結果はどう見るの?

結果通知書にある、「判定」をよく確認しましょう。また判定結果に関わらず、何らかの症状がある場合には、速やかに医療機関を受診してください。

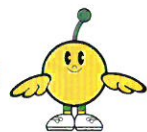


疾患別	判定	検査項目	基準値	単位	判定	!
糖	A	尿糖	(-)			(-)
		血糖(空腹時)	99以下	mg/dl	○	95
		血糖(随時)	139以下	mg/dl	○	
		ヘモグロビンA1c (NGSP)	5.5以下	%	○	4.8

A	異常なし	結果が基準値内で問題ありません。引き続き毎年健診を受けてください。
B	要注意	基準値を少し外れています。今すぐ治療を始めるほどではありませんが、生活習慣の改善をおすすめします。
C	要再検・要精密検査	基準値から大きく外れています。今症状が無くとも、治療が必要な状態の可能性がります。医療機関の早期受診・診断をおすすめします。
D	通院継続	現在の通院・治療を継続してください。

※判定の区分は各健康診査実施事業者によって異なります。

キビタン解説



健診と検診は違うの?

「健診」とは、健康であるかどうかを確かめるために行うものだよ(一次予防)。一方、「検診」とは、ある特定の病気を無症状のうちに早期発見、早期治療することが目的なんだ(二次予防)。

結果をどう活かせばいいの?

毎年継続して受けることが大事で、基準値内でも変動がある項目は気をつけましょう。健診結果には、自分でもできる生活習慣改善のヒントがつまっています。家族やかかりつけ医、相談できる方と一緒に見て、ぜひ活かしてくださいね。



ポイント1: 続ける

各検査項目の数値が過去からどのように推移しているかをチェックして、自分の身体の変化を確認しましょう。検査結果は経年で保管しておくことをおすすめします。

ポイント2: 伝える

現在治療中の病気があり、かかりつけ医がいる場合には、健診結果を伝え、共有することをおすすめします。

ポイント3: つなげる

「要注意」項目を長期に放置することが、未来の大きな病気の可能性を高めることがあります。自分でもできる改善を進めていきましょう。

自分で手軽にできる健康管理

①こまめに血圧を測りましょう

こまめに血圧測定し、値を把握しておくことが高血圧かどうかの判定に役立ちます。市町村の役所・役場や、保健センター、スーパーなどにも血圧計が置かれています。高い傾向にある人は、できればお家で測ると良いでしょう。

血圧は、座った状態で、リラックスして測りましょう。



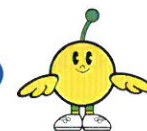
②体重を測りましょう

体重は多過ぎても少な過ぎても病気にかかりやすくなります。肥満の指標としては、腹囲や、身長と体重から計算するBMIという指数がよく使われます。BMIが25以上の場合は肥満と見なされます(下記キビタン解説参照)。

体重は食事や排泄などによっても変化するので、できるだけ毎日同じ時間帯に測りましょう。



キビタン解説



BMI (Body Mass Index) は、一般に成人の肥満を判定する際に使われる指数で、下記の式で計算するんだ。日本肥満学会が決めた判定基準では、統計的にもっとも病気にかかりにくいBMI22を標準とし25以上を肥満として、肥満度を4つの段階に分けているんだよ。

$$BMI = \text{体重(kg)} \div \text{身長(m)} \div \text{身長(m)}$$

BMIって何?

■肥満度の判定基準(日本肥満学会2000)

	BMI
低体重(やせ)	18.5未満
普通体重	18.5以上 25未満
肥満(1度)	25以上 30未満
肥満(2度)	30以上 35未満
肥満(3度)	35以上 40未満
肥満(4度)	40以上

