

健診結果はここに注目

- 保健指導・受診勧奨値の結果はありませんか？
- 毎年少しずつ数値が悪化しているもの・急激に数値が悪化しているものはありませんか？

	検査項目	あなたの検査値	基準値	保健指導値	受診勧奨値
肥満	BMI		標準 18.5～25.0未満	肥満 25.0以上	
	腹囲 (cm)		男性 85cm未満 女性 90cm未満	男性 85cm以上 女性 90cm以上	
血圧	収縮期 (最高) 血圧 (mmHg)		130未満	130～139	140以上
	拡張期 (最低) 血圧 (mmHg)		85未満	85～89	90以上
脂質代謝	中性脂肪 (mg/dL)		150未満	150～299	300以上
	HDLコレステロール (mg/dL)		40以上	39～35	34以下
	LDLコレステロール (mg/dL)		120未満	120～139	140以上
	Non-HDLコレステロール (mg/dL)		150未満	150～169	170以上
肝機能	GOT (AST) (U/L)		31未満	31～50	51以上
	GPT (ALT) (U/L)		31未満	31～50	51以上
	γ-GTP (U/L)		51未満	51～100	101以上
腎機能	血清クレアチニン (mg/dL)		男性 1.01未満 女性 0.71未満	腎機能低下が疑われる値	男性 1.01以上 女性 0.71以上
	eGFR (mL/min/1.73m ²)		60以上	60未満	45未満
尿酸	血清尿酸 (mg/dL)		7.1未満	高尿酸血症が疑われる値 7.1以上	
糖代謝	空腹時血糖 (mg/dL)		100未満	100～125	126以上
	HbA1c (%)		5.6未満	5.6～6.4	6.5以上
尿検査	尿糖		(-)	(±)	(+) 以上
	尿たんぱく		(-)	(±)	(+) 以上

● 検査結果に問題がなかったかた
● 65歳以上のかた
→P2「すべてのかたに」を確認

● 保健指導値があったかた
「今は病気ではないが、放っておくと悪化して病気になる恐れがある」という判定です。生活習慣の改善が必要です。→P7を確認*
*腹囲、BMIが保健指導値以上+太枠の項目に保健指導値以上があるかたは、P6「特定保健指導」も確認

● 受診勧奨値があったかた
生活習慣の改善とあわせ、医療機関での経過観察や治療が必要になる場合がある数値です。再検査が必要な方は、必ず受診しましょう。

マイナンバーカードの健康保険証利用申込をしたかたについては、健診結果をマイナポータルで閲覧できます。過去の健診結果と比較してみましょう！



マイナポータル▶

かしわ健康づくり通信



柏市国保特定健診
マスコット「はかる君」

あなたの健康づくりを応援する情報を掲載しています。

いつまでも元気に暮らしていくためには、「健康寿命(介護を必要とせず、自立して健康的に暮らせる期間)」を延ばしていくことが大切です。病気の早期発見・早期治療を心がけることはもちろん、日頃から生活習慣病予防およびフレイル予防に取り組むことが、「健康寿命」を延ばすための基本となります。

生活習慣病は誰でもかかる可能性があります!

この先危険!!

不適切な生活習慣!
● 不規則な食生活 ● 運動不足 ● 喫煙
● ストレス ● 過度の飲酒 など

メタボリックシンドロームに!!
生活習慣病を引き起こしやすい状態です

生活習慣病を発症!!!
● 高血糖 ● 高血圧 ● 脂質異常
によって動脈硬化が進行

生活習慣病が重症化
● 脳卒中 ● 虚血性心疾患
● 糖尿病 ● 神経障害
● 失明 ● 腎不全など

要介護状態に

介護認定者の併せ持つ疾患の割合(令和元年度)
資料: 柏市国民健康保険第2期保健事業実施計画(データヘルス計画)中間評価報告書

- 心臓病 58.7%
- 高血圧症 51.9%

要介護の要因につながる疾患のワースト2が生活習慣病!

健診を受けた今がチャンス!
生活習慣病を未然に防ぎ、将来の要介護を防止しましょう

◀◀ 健診結果の活用については裏表紙(P8)から読み進みましょう

すべてのかたに

ご自分の適正エネルギー量(1日の摂取カロリー)は知っていますか?

適正エネルギー量 (kcal) = 目標体重 (kg) × 身体活動量

《参考》

目標体重 = 身長 (m) × 身長 (m) × 目標とするBMI

身体活動量: デスクワーク中心(25 ~ 30)
立ち仕事中心(30 ~ 35)
重労働(35 ~)

※身体活動量は体重1kgあたりの必要エネルギー量です。

《目標とするBMIの範囲(18歳以上)》

年齢(歳)	目標とするBMI(kg/m ²)
18 ~ 49	18.5 ~ 24.9
50 ~ 64	20.0 ~ 24.9
65 ~ 74	21.5 ~ 24.9

※BMI 22が最も病気になりにくい状態とされています。

64歳までのかた メタボを予防しましょう

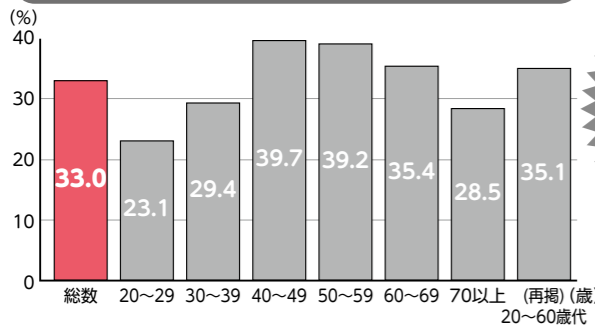
《男性》

若い頃からの肥満対策が大切です。男性は20代から肥満が増え始め、生活習慣病のリスクを上げる内臓脂肪型肥満になりやすくなります。働き盛り世代のうちから、食生活の乱れや運動不足に注意しましょう。

《女性》

女性は男性より肥満者の割合は少ないですが、更年期以降は女性ホルモンが減り、内臓脂肪や悪玉コレステロールが増えやすくなります。より一層食事に注意し、また、運動する習慣を継続しましょう。

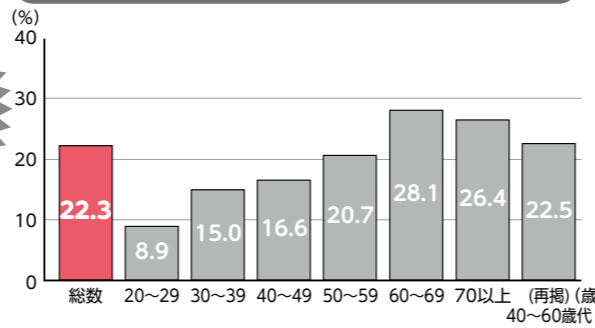
男性●肥満者(BMI25以上)の割合(20歳以上)



定期的な健診も大切です

出典: 令和元年度「国民健康・栄養調査結果」

女性●肥満者(BMI25以上)の割合(20歳以上)



太りにくい食生活を身につける

- 生活や食事のリズムを整える
- 主食、主菜、副菜を揃えてバランスよく
- 欠食をしない ●毎食、野菜をプラスする
- 間食を減らし、夜食はとらない
- 薄味や減塩を心がける



生活の中に運動を取り入れる

- 散歩など歩く機会を増やす
- エスカレーターを使わない
- 買い物は徒歩や自転車で行く
- 家事や仕事等でこまめに動いて筋肉を刺激し、エネルギーの消費を心がける



※メタボは、血圧、血糖、血中脂質のうちで、2つ以上高い値が組み合わさっている状態です。この状態は、普通の生活が原因です。生活を見直すことで、メタボは予防できます!

65歳以上のかた メタボ対策からフレイル*対策へ

《健康寿命をのばして、元気に過ごすためのコツ》

食事に必要な栄養を十分にとる

●筋肉の材料となるたんぱく質をとる



足腰を鍛える

●すきま時間に手軽な運動を行う

積極的に社会参加

●地域のイベントやボランティアに参加する

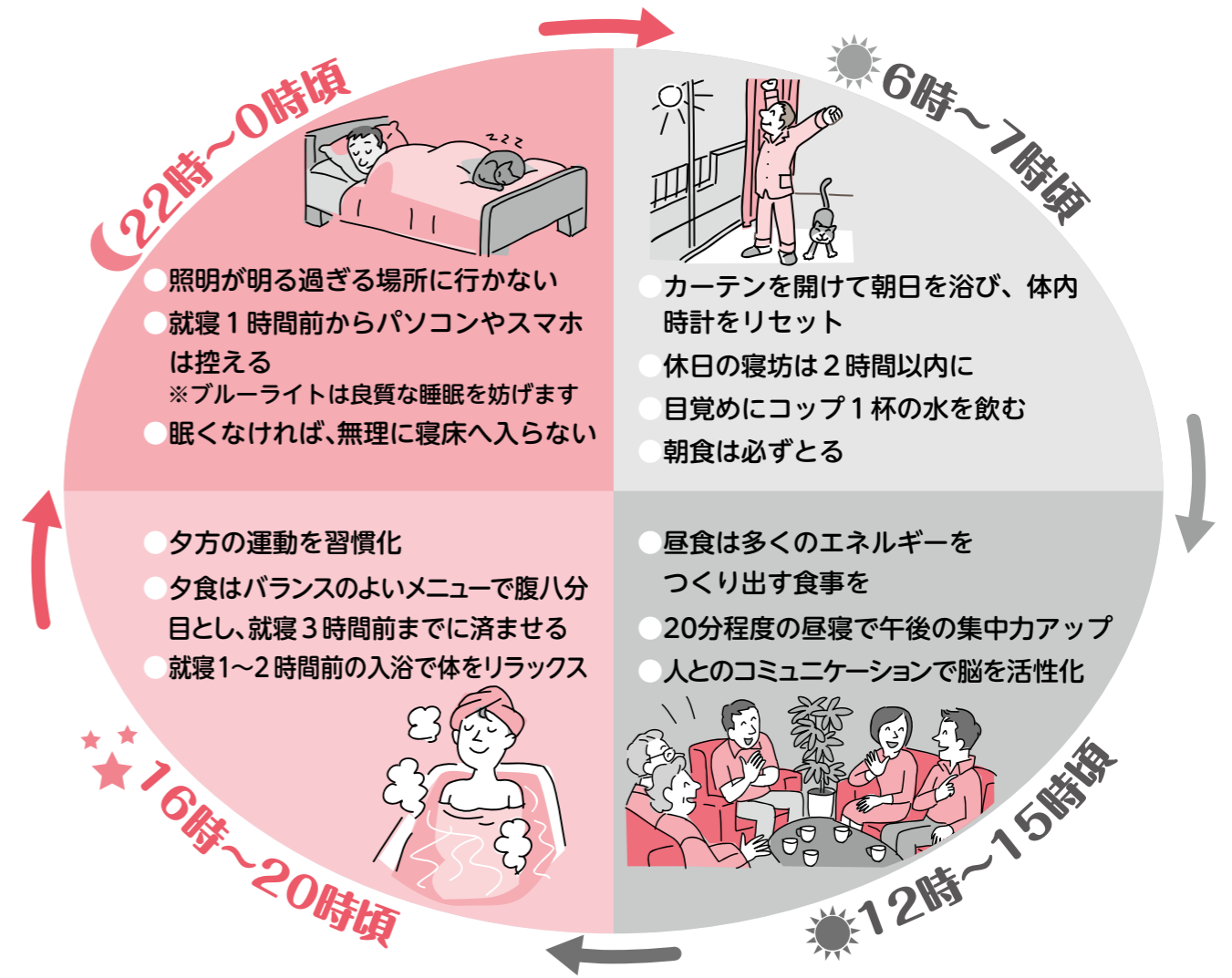
*フレイル…生活するうえで不自由はないものの、心身が弱って介護が必要になる可能性が高い状態

プレ特定健康診査のかたへ

来年度から「特定健康診査」の対象となります。健診は継続して受けていただくことが大切です。次年度もぜひ健診を受診しましょう。

体内時計を整えよう

人体には、1日のリズム「体内時計」というメカニズムがあります。体内時計が整うと、脂肪の燃焼、コレステロールの代謝が良くなり、検査数値が改善されやすくなります。



睡眠障害と生活習慣病の関係

睡眠不足や不眠をはじめとする睡眠障害は、うつ病などのこころの病気だけではなく、**高血圧や糖尿病などの生活習慣病のリスクを高める**ことが明らかになっています。

高血圧

睡眠の質が低下すると、体の緊張感を高める交感神経が優位に働くため、血圧が上昇しやすくなります。特に夜間や早朝の高血圧は、脳卒中や心筋梗塞などのリスクが大きくなります。

糖尿病

睡眠不足が続くと、食欲増進ホルモンが増加して、肥満を招きやすくなります。また、血糖値を下げるホルモンであるインスリンの働きが悪くなるため、糖尿病のリスクが高まります。

がん

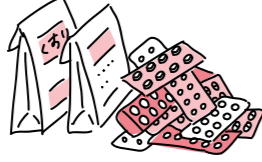
睡眠は、免疫システムにも影響を及ぼします。本来ならがん細胞を攻撃するはずの免疫細胞が、睡眠不足になるとがん細胞の増殖を手助けしてしまう可能性があることがわかってきました。

薬と上手に付き合うために

“ポリファーマシー”をご存知ですか？

Q ポリファーマシーって聞いたことある？

A 多くの薬を服用しているために、副作用を起こしたり、きちんと薬が飲めなくなったりしている状態をいいます。単に服用する薬の数が多きことではありません。



Q なぜ高齢者では薬の数が増える？

A 高齢になると、複数の病気を持つ人が増えてきます。病気の数が増え、受診する医療機関が複数になることも薬が増える原因となります。75歳以上の高齢者の4割は5種類以上の薬を使っています。高齢者では、使っている薬が6種類以上になると、副作用を起こす人が増えるというデータもあります。

ジェネリック医薬品ってどんな薬なの？

ジェネリック医薬品(後発医薬品)は、新薬(先発医薬品)の特許が切れた後に販売された、品質・効き目・安全性が同等であると国から認められたお薬です。新薬に比べて、開発費や販売費が抑えられるため、同じ有効成分、同じ効き目でありながら低価格なので、患者さんの薬費負担が軽くなります。

Q ちゃんと効くの？ 安心して飲めるお薬なの？

A 新薬もジェネリック医薬品も、国が定める厳しい規制や基準をクリアして初めて、製造・販売できます。品質、効き目、安全性ともに新薬と同等です。ご安心ください。

Q どうしたら処方してもらえるの？

A 医師・薬剤師にジェネリック医薬品に変更したいとお伝えください。

かかりつけ薬局・薬剤師を持ちましょう！

かかりつけ薬局・薬剤師さんを持ち、いつでも同じ薬剤師さんに対応してもらうことで、自分のからだや病気についてしっかりと管理してもらえます。ちょっとした体調不良でも、病院に行くべきか市販の薬で対応できるのか相談できます。ぜひご自分に合うかかりつけ薬剤師を任命してください。かかりつけ薬剤師は1人しか任命できません。近隣の調剤を行っている薬局でご相談ください。



柏市薬剤師会 URL : <https://kashiyaku.or.jp/>

禁煙にチャレンジ！

禁煙は、動脈硬化を進める要因*になります。さらに、がん、慢性閉塞性肺疾患(COPD)などの病気を招くこともあります。

*「血管を収縮させる」「血圧を上昇させる」「コレステロールや血糖値に悪影響を及ぼす」など

たばこをやめられないのは、自分の意思が弱いのではなく、「ニコチン依存症」という治療が必要な病気だからです。一定の条件を満たせば、禁煙外来のある医療機関で保険適用での治療が受けられます。また、ニコチンパッチ等の禁煙補助剤は薬局でも購入できるので、お近くの薬剤師に相談してみましょう。

●柏市内の禁煙外来がある医療機関(五十音順)

※詳しい受診方法や料金等は各医療機関にご確認ください。

●保険の適用には一定の条件を満たす必要があります。

(令和4年7月時点)

医療機関	電話番号	住所
池松耳鼻咽喉科	04(7164)3387	柏1-1-7
上原クリニック	04(7137)3355	若葉173-8 柏の葉キャンパス151街区B棟SB-2
おおたかの森病院	04(7141)1117	豊四季113
大和田ファミリークリニック	04(7141)7555	豊四季301-7
小沼医院	04(7191)2200	大津ケ丘4-28-1
小野医院	04(7173)0500	つくしが丘5-9-15
柏駅前内科・皮膚科	04(7143)2200	末広町4-1
柏厚生総合病院	04(7145)1111	篠籠田617
かしわ沼南みらいクリニック	04(7191)3133	大津ケ丘1-45-5
柏市立柏病院	04(7134)2000	布施1-3
柏たなか病院	04(7131)2000	小青田1-3-2
柏ハートクリニック	04(7137)0330	松ヶ崎99-3
北柏胃腸科外科	04(7160)2100	北柏3-2-6 ロイヤルビル北柏2階
北柏ライフタウンクリニック	04(7137)2202	松葉町4-12-2

医療機関	電話番号	住所
亀甲台内科	04(7163)5635	亀甲台町2-3-1
クリニック柏の葉	050(3032)2358	柏の葉3-1-34
逆井記念医院	04(7176)1191	逆井1444-12
つのだ医院	04(7173)8777	南逆井4-10-1
天宣会循環器・睡眠呼吸クリニック	04(7197)4131	柏4-5-21 3階
中島クリニック	04(7193)3077	高柳1142-1
中村内科クリニック	04(7178)3722	西原7-7-21
深町病院	04(7164)0111	柏4-10-11
福本クリニック	04(7162)2301	若葉町11-12
藤木医院	04(7144)3434	明原1-5-14
ホームクリニック柏	04(7160)2588	桜台1-8
星野ファミリークリニック	04(7137)7322	根戸467-103 メディカルプラザ北柏2階
よしおかファミリークリニック	04(7174)2345	南増尾2280

各種がん検診・その他の検査のご案内

《柏市のがん検診》各種がん検診の受診を希望するかたは、事前の登録が必要です。

検診	対象※1	検査方法	費用	実施時期	受付方法※2	検診間隔
胃がん	40代	胃エックス線検査(胃バリウム検査)	1,300円	6月~12月	集団	2年に1回
	50歳以上	胃エックス線検査(胃バリウム検査) 胃内視鏡検査(胃カメラ検査)	69歳以下 3,000円 70歳以上 2,000円	6月~1月	個別	
大腸がん	40歳以上	便潜血反応検査(2回法)	500円	6月~1月 6月~12月	個別 集団	毎年
結核肺がん	40歳以上	胸部エックス線撮影	64歳以下 400円 65歳以上 無料	7月~12月	集団のみ	毎年
		必要者のみ喀痰(かくたん)細胞診	1,100円			
乳がん	30代女性	超音波検査	1,200円	6月~12月	集団	2年に1回
	40代女性	マンモグラフィ検査(2方向)	2,200円	5月~2月 6月~12月	個別 集団	
	50歳以上女性	マンモグラフィ検査(1方向)	1,200円	5月~2月 6月~12月	個別 集団	
子宮頸がん	20歳以上女性	子宮頸部細胞診	2,300円	6月~2月	個別	2年に1回
			1,400円	8月~12月	集団	

※1 令和6年3月31日時点の年齢 ※2 【個別】市内指定医療機関での受診となります。【集団】保健センター等、市内指定会場での受診となります。

★胃がん検診(集団)、大腸がん検診、肺がん検診(喀痰細胞診)、乳がん検診、子宮頸がん検診は、70歳以上のかたは無料です。

風しん抗体検査・予防接種

問 健康増進課 予防接種担当 ☎04(7128)8166

☎04(7164)1263

《昭和37年4月2日~昭和54年4月1日生まれの男性のかたへ》

- 令和元年度から令和6年度までの6年間(令和4年度から3年間延長になりました)、風しんの追加的対策として「風しんの抗体検査」及び「予防接種」が原則無料で受けられます。
- 受検(受診)の際は、クーポン券が必要となります。詳しくは予防接種担当[☎04(7128)8166]までお問い合わせください。

保健事業利用券を使った助成制度

問 健康増進課 保健事業担当 ☎04(7164)4455

■保健事業利用券とは…柏市国民健康保険に加入している18歳以上のかた(平成18年3月31日以前に生まれたかた)に1年度8枚(1枚1,000円)交付しています(保険料未納世帯は除く)。

■申請のしかた…郵送の場合は、柏市ホームページをご覧ください。窓口の場合は、保険証を持参のうえ、保険年金課(市役所本庁舎1階)、沼南支所、各出張所、柏駅前行政サービスセンターで申請書に必要事項を記入してください。後日、審査のうえ、該当するかたには利用券を郵送します。

※保険年金課(市役所本庁舎1階)でご本人または同一世帯のご家族のかたが申請した場合は即日発行可。

■使用方法…利用券を使用の際には、利用券記入欄に、利用年月日と氏名を自署してください。

■利用できる事業

※利用できる施設は保健事業利用券と一緒に一覧表を送ります。柏市のホームページ(<https://www.city.kashiwa.lg.jp>)でもご覧になれます。

《はり等施術》

柏市指定の施術所(鍼灸院・指圧院等)で、はり・きゅう・マッサージ等を受ける際に利用できます。

(保険適用となる場合は助成対象外)

《お口のクリーニング》

柏市指定の歯科医院で、茶渋等による着色、義歯などの汚れを落としたり、歯みがき指導等を行います。

(保険適用となる場合は助成対象外)

《18歳から38歳までの健康診査》

柏市国民健康保険にご加入の18歳から38歳までのかたは、柏市指定の医療機関で生活習慣病の予防を目的とした健診を受診できます。健診受診期間は令和5年6月1日から令和6年1月31日までです。

《運動施設費用助成》市の指定を受けた運動施設で、入会時にかかる費用や運動指導・運動教室の利用費用を助成します。

①入会時にかかる費用・運動指導で利用できる施設

施設名称	施設所在地	電話番号	運動指導
オークスベストフィットネス柏	大山台2-3-1	04(7134)1112	利用されるかたの体力レベルにあった内容で、トレーナーが指導します。具体的には、健康維持推進のトレーニング・体づくり・ストレッチ・スイミング等を行います。
ゴールドジム柏千葉	豊四季135-108	04(7141)7733	
セントラルウェルネスクラブ柏	末広町6-1	04(7142)0180	利用できる内容や料金は各施設ごとに異なります。ご希望のかたは事前に各施設へお問い合わせください。
メガロス柏店	柏7-6-30	04(7168)2100	
吉田記念テニス研修センター	花野井936-1	04(7134)3030	04(7176)7997
ダンロップスポーツクラブ南柏	南柏中央3-2 キュア・ラ5F	04(7176)7997	
ディグテニス柏	篠籠田1405-2	04(7170)1913	

②運動教室で利用できる施設

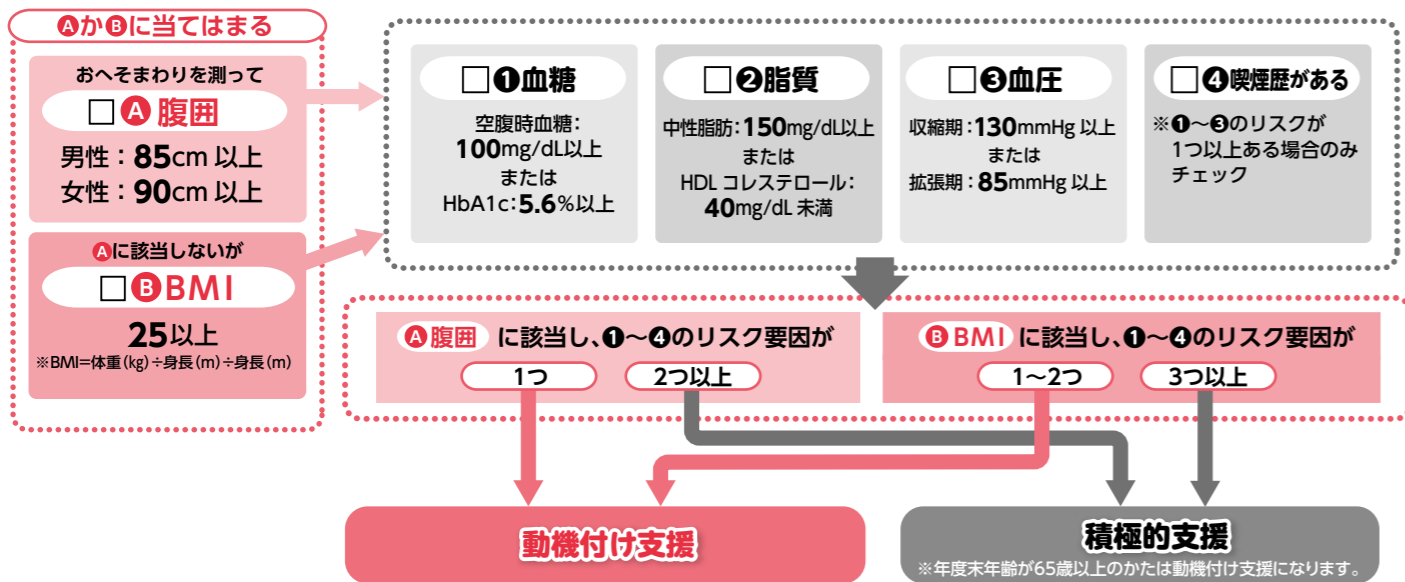
施設名称	施設所在地	電話番号	運動教室	定員
沼南体育館	藤ヶ谷1908-1	04(7128)5587	沼南ナイトヨーガ教室	各期45人
			沼南ナイトピラティス教室	各期45人
			沼南ヨーガ教室	各期45人
柏中央体育館	柏下73	04(7179)5755	いきいき体操教室	各期50人
			健康ヨガ教室A	各期50人
			健康ヨガ教室B	各期50人
			ナイトピラティス教室	各期50人



●一部「かしわフレイル予防ポイント事業」の該当施設となっております。

特定保健指導を賢く利用しましょう!

健診結果により、生活習慣病のリスクがあると判断された人に、リスクに応じた特定保健指導が実施されます。保健師等から食事や運動について具体的なアドバイスが行われるので、対象となった人は必ず受けましょう。



『健康づくり相談』のご案内(プレ特定健康診査を受診されたかたへ)

プレ特定健康診査を受診した結果、「積極的支援・動機付け支援」に該当するかたは、『健康づくり相談』を積極的に活用し、生活習慣を見直しましょう! また、「情報提供」に該当し、気になる数値があるかたもご相談ください。
※血圧・血糖・脂質異常症の薬を飲んでいるかたは、医師の指示に従って治療を継続してください。

- 特定保健指導・健康づくり相談のご予約 ☎04(7164)4455
- 電子申請でのご予約はこちら →

柏市が実施している事業

歯・口腔

● かしわ歯科相談室 無料

日時/毎月第4木曜日午後1時30分~3時
(令和5年11月は第5木曜へ、12月は第3木曜へ変更)
場所/ウェルネス柏 対象/市内在住のかた
内容/歯科医師による相談など(8月、12月、3月は矯正専門相談日です)
【問】健康増進課 ☎04(7168)3715

栄養

● 柏市地域栄養相談システム 有料

糖尿病や高血圧症、脂質異常症などと診断され、食事指導が必要になったとき、かかりつけ医から柏市地域栄養相談システム実施医療機関を紹介してもらい、病院の管理栄養士による食事指導が受けられます(保険診療のため有料)。
▶詳しくは、かかりつけ医にご相談ください。
【問】健康増進課 ☎04(7167)1256

健康

● 柏市ウォーキング世界旅行

歩数を積み重ねて、架空の世界旅行ができる「柏ウォーキングパスポート」を発行しています。チェックポイントに達すると、到達証と景品をプレゼントします。楽しみながらウォーキングをしてみませんか。

■配布先/ウェルネス柏、市役所、沼南庁舎、各近隣センター等
【問】健康増進課 ☎04(7168)3715

上手なお酒との付き合い方

あなたのお酒の飲み方を確認しましょう ~飲酒習慣セルフチェック~

- 《CAGE質問票》アルコール依存症の可能性を判定します。
- ① 自分の酒量を減らさないといけないと感じた事がありますか?
 - ② 自分の飲酒について非難され、気に障った事がありますか?
 - ③ 自分の飲酒について、良くないと感じたり、罪悪感を持ったりした事がありますか?
 - ④ 神経を落ち着かせるため、または二日酔いを治すために迎え酒をした事がありますか?

《判定》

- 1つ以上該当する場合
→「危険な飲酒」であり、節酒の取組みが必要です。
- 2つ以上該当する場合
→「アルコール依存症の疑い」があります。

お酒に関するご相談やお悩みがある場合は、 下記事業をご利用ください。

- アルコール等悩みごと相談
専門医によるアルコールやギャンブル等についての相談です。
- K-HAPPYプログラム(減酒プログラム)
お酒の量を減らしたい方を応援します。

【問】健康医療部 保健予防課 ☎04(7167)1254

健診結果からわかること

肥満

肥満・メタボは、さまざまな病気の入り口です!

腹囲・BMIからは、内臓に余分な脂肪が蓄積される内臓脂肪型肥満のリスクがわかります。内臓脂肪型肥満に加え、高血糖・高血圧・脂質異常のうち2つ以上該当すると、メタボと判定されます。放置すれば動脈硬化を加速させ、脳卒中や心筋梗塞、糖尿病性腎症などの引き金となり、命にかかわる事態を招きます。



- 予防・改善のポイント
- 生活と食事のリズムを整えて基礎代謝をアップ
 - いつもよりプラス10分体を動かす
 - 摂取と消費エネルギーのバランスを意識する

血糖

糖尿病は自覚症状なく進行し、恐ろしい合併症を!

高血糖状態であっても、からだに感じる自覚症状がないため、放置されてしまうケースは少なくありません。気づかないうちに重症化して、合併症を引き起こすのが糖尿病の恐ろしさです。血糖値が高いのに何も対処せずにいると、徐々に神経や血管への障害を招き、さまざまな合併症を引き起こして、心筋梗塞や脳梗塞など命に関わる病気の発症リスクが高まります。



- 予防・改善のポイント
- 食事は1日3食をバランス良く、ゆっくり噛んで食べる
 - 野菜や海藻類などの食物繊維を食事の最初にとる

腎機能

重症化すると腎不全となり、人工透析が必要に!

腎臓は、尿をつくって老廃物を体外に排出し、血液をきれいな状態に保つ「ろ過装置」のような働きをしています。腎臓の血管は一度傷つくと元に戻りにくく、機能低下すると回復しにくいと言われていいます。重症化すると腎不全となり、人工透析治療が必要になります。人工透析は、週に3回以上、1回4時間以上の頻度で行わなければなりません。



- 予防・改善のポイント
- たんぱく質の過度な摂取に注意する
 - 腎機能低下との関連が深い高血圧を防ぐために塩分は控えめに

血圧

高血圧を放置すると脳・心臓・腎臓の病気に!

血圧が高い状態が続くと、強い圧力を受け続ける血管や脳・心臓にダメージを与え、動脈硬化が進行し、放置すると命に関わる事態になります。血圧が高いといわれたかたは、減塩を心がけるなど、生活習慣の改善に努めましょう。

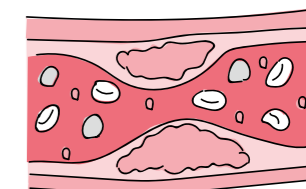


- 予防・改善のポイント
- 1日の食塩摂取量の目標値を男性7.5g未満、女性6.5g未満に
 - 自宅での「家庭血圧値」の計測を朝晩の日課に

脂質代謝

ドロドロ血液には注意が必要!

血液は本来「サラサラ」しているものですが、コレステロールや中性脂肪など脂質の割合が増加すると「ドロドロ」になってしまいます。この状態を脂質異常症といい、放置しておくと血液の流れを悪くさせ、血管を傷つけたり詰まらせたりして動脈硬化を進行させます。



- 予防・改善のポイント
- 飽和脂肪酸(肉の脂身、バター、加工肉など)は控えめに
 - 不飽和脂肪酸(青背の魚、大豆製品など)や食物繊維を積極的にとる

肝機能

自覚症状が現れにくいからと油断しない!

肝臓は、栄養素の貯蔵とともに、コレステロールの合成や毒素の分解などとても重要な働きをしています。「沈黙の臓器」と呼ばれ、異常があっても自覚症状が乏しいため、発見が遅れると肝機能障害を引き起こします。



- 予防・改善のポイント
- 週2日は休肝日を設ける
 - NASH(非アルコール性脂肪肝)を予防するため肥満や糖尿病に注意