

国保特定健診だより

令和3年8月1日発行
発行元：那覇市健康増進課
那覇市与儀1丁目3番21号
2021年(令和3年)保存版



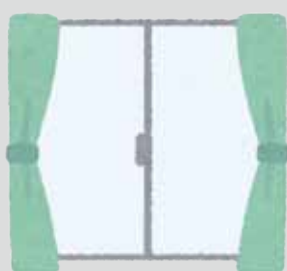
あなたの体を狙う**生活習慣病**は、**新型コロナウイルス感染症**の**重症化リスク**を
高めてしまうことを知っていますか？

自分のために特定健診を受けて、**生活習慣病**の徴候が
ないか確認してみませんか？



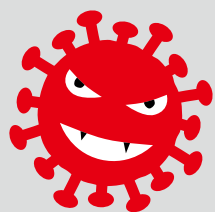
次の A B のうちどちらの あなたを選びますか？

動くの面倒くさい…
色々言われてうるさい…



A

**新型コロナウイルス
重症化リスク増！**



早く受けておけばよかった…



疫病退散

B



特定健診・保健指導
を受けて自分の体を
再確認！

明日は仕事が休みだから、
午前中に健診を受けよう。



サイコー！！

自分を大事にしてください



対 象 者：那覇市国民健康保険に加入している 40 歳～74 歳の方
特定健診の内容：診察、身体・血圧測定、血液・尿検査（費用：**無料**）

お問い合わせ 那覇市保健所 健康増進課
電 話 853-7961 FAX 853-7965





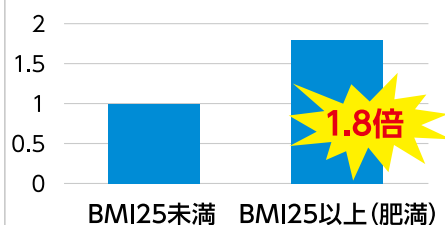
コロナ太りを解消しよう!! 肥満が病気の引き金に!!

新型コロナウイルス感染症と肥満の関係

肥満のある人が新型コロナウイルスに感染すると、重症化しやすいことがわかっています。理由として諸説ありますが、肥満による内臓脂肪の過剰蓄積が横隔膜の動きを阻害し、呼吸器症状を悪化させると考えられています。

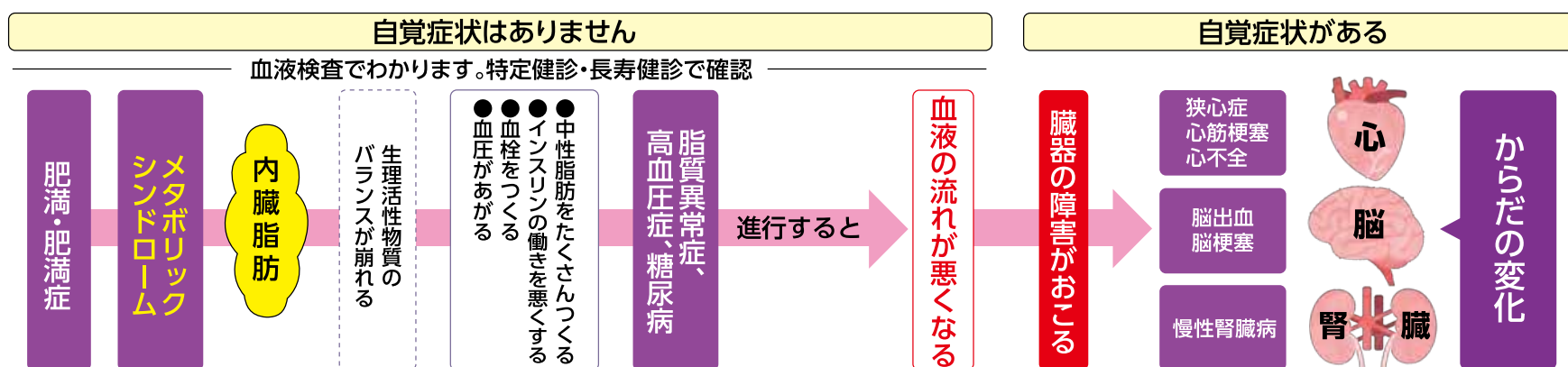
肥満の解消は新型コロナウイルスの重症化を防ぐことにつながります。
食事、運動など生活習慣を改善し、肥満の予防・解消に努めましょう！

肥満と新型コロナウイルスの重症化リスク



なぜ、肥満がだめなの？～肥満は、病気への入り口です～

肥満によって内臓脂肪が蓄積されると、この内臓脂肪から分泌される悪玉物質によってさまざまな病気が誘発されます。最近では、認知症やがんの発症にも関係していると言われています。



食事、運動で肥満を予防・解消しよう！

●食事について

エネルギーの摂取量(食事量)と消費量(運動量)のバランスがとれていることが大事です。エネルギー過剰摂取にならないように努めましょう。

ポイント1 ゆっくり食べよう

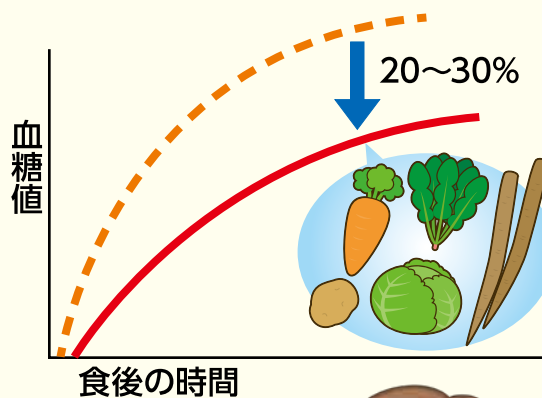
ゆっくり食事をする事で、少量で満腹感が得られ、食べ過ぎ防止になります。

ポイント2 野菜を先に食べよう

先に野菜を食べると食物繊維の働きで等の吸収が遅くなり、血糖値上昇・インスリン分泌が緩やかになります。

●運動について

まずは日常生活の中で活動量を増やすよう心がけましょう。通勤時の徒歩や掃除・洗濯などの家事も立派な運動です！！



ゆっくり
よくかむことで
効果が高まる



早世(65歳未満死亡) 全国 ワースト 1位

沖縄県のメタボリックシンドローム対象者、肥満者の割合が全国一となっています！

また、沖縄県では65歳未満の死亡率も全国一高く、急性心筋梗塞や脳血管疾患など、生活習慣病の合併症により、働き盛りの年齢で早世する人も多くなっています。

肥満を改善し、長寿県沖縄を取り戻しましょう！！

全国47都道府県のうちの沖縄県の位置

■40歳～64歳の死因別をみてみました。

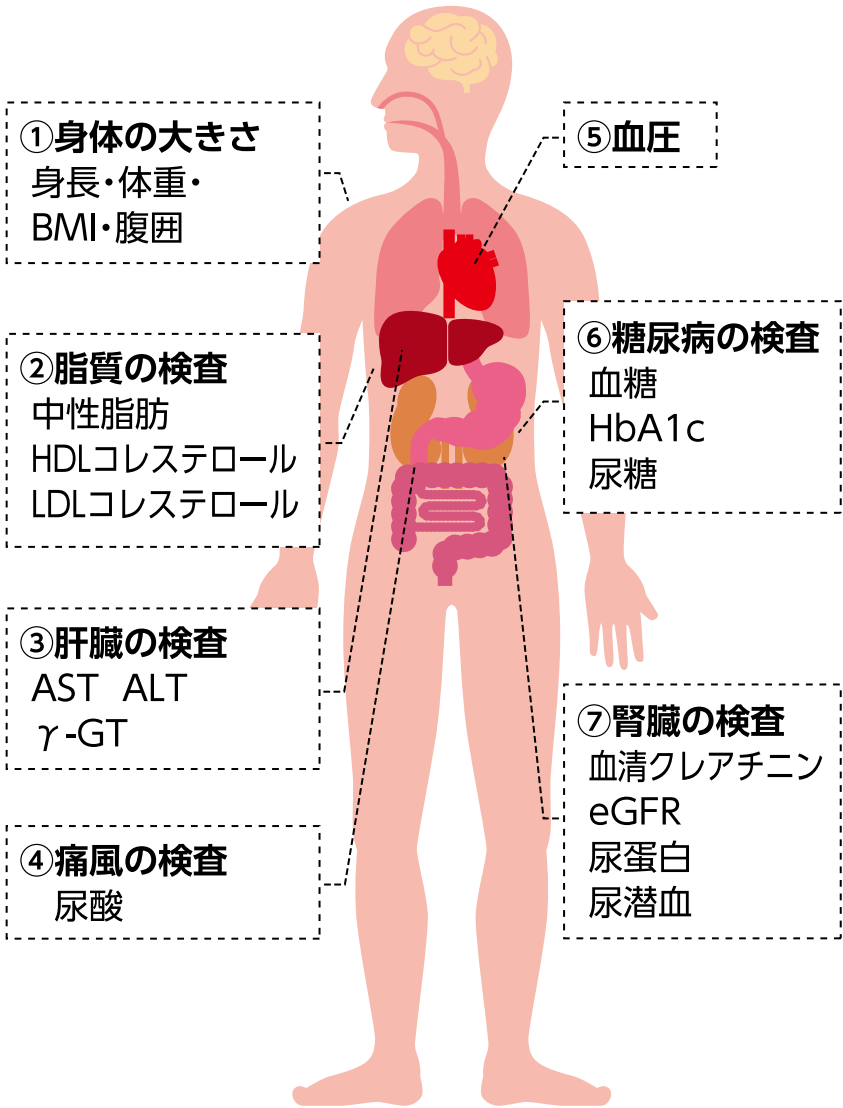
虚血性心疾患			脳血管疾患		
	男性	女性		男性	女性
40代	2位	1位	40代	11位	3位
50代	19位	9位	50代	3位	16位
60～64歳	13位	4位	60～64歳	11位	2位

(47都道府県中 人口10万対)



特定健診で身体の声聞いてませんか？

1回の特定健診でこんなにたくさんのことが分かります！



	検査項目		検査で分かること	基準値をはずれると
① 身体 大きさの	BMI		体格指数 肥満度を判定	メタボリックシンドロームの危険性が高くなる。
	腹囲 (cm)		内臓脂肪の蓄積	
② 脂質の 検査	中性脂肪 (mg/dl)		体内に貯蔵されるエネルギー源	動脈硬化を促進し、心筋梗塞や狭心症の危険性が高まる。
	HDLコレステロール (mg/dl)		余分なLDLコレステロールを回収する	
	LDLコレステロール (mg/dl)		全身へコレステロールを運ぶ	
③ 肝臓の 検査	AST (GOT) (IU/l)		急性肝炎、慢性肝炎、肝硬変などの指標	肝細胞が壊れ、血液中に出てくる。 肝炎や脂肪肝の状態が予測される。
	ALT (GPT) (IU/l)			
	γ - GT (γ - GTP) (IU/l)		アルコール性脂肪肝など	
④ 痛風	尿酸 (mg/dl)		たんぱく質が分解されてできる老廃物	血液中で針状に結晶化し、痛風発作や腎障害を引き起こす。
⑤ 血圧	収縮期 (mmHg)		心臓から血液が送り出される時の圧力	血管を傷つけ、脳卒中・腎障害等を引き起こす。
	拡張期 (mmHg)		血液が心臓に戻る時の圧力	
⑥ 糖尿病の 検査	血糖	空腹時 (mg/dl)	血液中のブドウ糖の量	糖尿病の危険性が高くなる。三大合併症（眼、腎臓、神経）を引き起こす。
		随時 (mg/dl)		
	HbA1c (%) (ヘモグロビンエーワンシー)		過去1～2ヵ月の平均的な血糖値	
	尿糖		尿中のブドウ糖の量	
⑦ 腎臓の 検査	血清クレアチニン		たんぱく質の燃えカス	腎機能低下が予測される。老廃物を外に出す能力が衰え、人工透析の危険性が高くなる。
	尿蛋白		腎障害の最初のサイン	
	尿潜血		尿に混ざった目に見えない位の微量の血液	
	eGFR (糸球体濾過量)		腎臓 (糸球体) から尿をこしだす力	

自分の腎臓のこと知っていますか？

早い時期から、腎臓を大切に！！ 自分自身でも気を付けてみませんか？
かかりつけの先生や、薬剤師さん、初めて受診する病院の先生へ、
カードやお薬手帳のシールで腎臓の状態を伝えることができます。

那覇市CKD安心カード(病院名:)

CKDステージ (病期)	G 1	G 2	G 3 a	G 3 b	G 4	G 5
腎臓の 働き具合	 ほぼ正常	 軽度低下	 中等度低下	 高度低下	 高度低下	 末期腎不全
eGFR	90 以上	89～ 60	59～ 45	44～ 30	29～ 15	15 未満
症 状	自覚症状はほとんどなし 疲れ、むくみ、息切れなど 透析の準備					

日本腎臓学会「CKD診療ガイドライン2018」より引用、改変

腎機能の結果で、飲めない薬や、量の調整が必要となるお薬があります。お薬を処方してもらう際に提出してください。**G3b、G4、G5の患者様は腎臓内科受診が推奨されています。**

那覇市慢性腎臓病 (CKD) 病診連携推進会議・CKD78

※実物は名刺サイズ



このシールは、CKDステージ
G3 b以降の方のお薬手帳に
貼り付けするものです。該当
するかどうかはかかりつけの
先生に確認してください。

慢性腎臓病 (CKD) ってどんな病気？

自覚症状がないまま、徐々に腎機能が低下していく病気です。主な原因は、高血圧や糖尿病、メタボ、加齢などによって起きるとされています。腎臓はかなり悪くなるまで症状があらわれず、腎臓を直接よくする薬はないため、健診による早期発見が欠かせません。予防には、日ごろの生活習慣の改善も大切です。

特定健診を受けることで、腎機能の状態(尿たんぱくの有無、eGFR)を知ることができます。

