

# 特定健診・がん検診の

# ジョーシキ&非常識

え？知らなかった!!

「健康おきなわ21(第2次)」—概要版と報告書の内容を確認できます。  
http://www.kenko-okinawa21.jp/21keikaku(2zi)/2zi-index.htm

沖縄の場合、精密検査を受ける必要があるので、「仕事が忙しい」「仕事が終わらない」という状況も少なくありません。経営者や企業のみならず、理解や協力もお願いします。

沖縄県では、健康長寿県復活に向けた沖縄の行動指針「健康おきなわ21(第2次)」で、健診(検診)受診、肥満の解消、適正飲酒を三つの重点目標に掲げ、健康づくりを推進しています。

特定健診は、無症状で進行する生活習慣病をいち早く見つけるためにあります。「自分は病気がかからない」といった根拠のない思い込みを改め、数値で自分の健康状態をきちんと把握することが大事です。

「がん」は沖縄県で罹患や死亡の原因として最も多いにもかかわらず、がん検診の受診率は悪くおいています。発見が遅れたり、放っておいて手遅れになるのは本当に残念なことです。早期発見のためにみんなが意識を持って受診しましょう。

## 特定健診・がん検診でどんなことがわかるの?

### 特定健診の主な検査項目

- ①肥満度や内臓脂肪の蓄積度を調べます。  
身長、体重、腹囲測定、BMI(肥満度)の算出
  - ②糖尿病、高血圧症、脂質異常症、肝機能異常、腎機能異常がないか、また、動脈硬化の状態を調べます。  
血液検査、血圧測定、尿検査
  - ③あなたの生活習慣、自覚症状などから、生活習慣病の危険性を調べます。  
問診(運動習慣、食生活、飲酒、喫煙の有無など)
- ※上記の検査以外に、医師の判断により心電図検査、眼底検査、貧血検査が実施される場合があります。

### がん検診の主な検査項目

- ◎胃がん(バリウム)
  - ◎大腸がん
  - ◎肺がん
  - ◎子宮がん
  - ◎乳がん(視触診・マンモ)
  - ◎肝炎ウイルス検診
- ※上記検査項目は那覇市の場合で、内容は各市町村によって異なる場合があります。  
※子宮がん・乳がんは2年に1回が補助の対象です。



### ◆那覇市医師会「LHRシステム」

http://www.lhr-net.jp  
お問い合わせ 申し込み 那覇市医師会  
LHR事務局 TEL.098-860-7314

### ◆沖縄県医師会「おきなわ健康ネットワーク」

http://www.shinryo.okinawa.med.or.jp/  
お問い合わせ 申し込み 沖縄県医師会  
TEL.098-888-0087

※どちらも利用 申し込みは無料、個別に申し込みが必要で、両方に入力することも可、IDとパスワードで管理され、個人情報セキュリティも徹底しており、安心です。

「健康づくりメニュー・フメント」を広めて健康長寿を取り戻そう!

長寿県から一転し、四十〜五十代の働き盛りの健康悪化や早世が深刻な沖縄。家庭や社会への影響も懸念されます。食べ過ぎ飲み過ぎを見直し、体重測定や歩くことを習慣化するなど、肥満やメタボ、生活習慣病の改善に向け、一人ひとりがすぐに行える健康づくりをはじめましょう。はじめることで意識は必ず変わります。

## 特定健診・がん検診を受ける理由とは?

特定健診は、無症状で進行する生活習慣病をいち早く見つけるためにあります。「自分は病気がかからない」といった根拠のない思い込みを改め、数値で自分の健康状態をきちんと把握することが大事です。

特定健診・がん検診の実施には、ちゃんと理由があります。必要性を正しく理解しましょう。



「那覇市医師会の「LHRシステム」生涯健康記録(Life-long Health Record)が名称の由来。出生から死亡までの健康情報を一つのIDで集積し、医療機関および個人がインターネットで有効に活用できるようなしたシステムです。利用者個人がインターネット経由でアクセスでき、特定健診やがん検診、予防接種の情報など、参加医療機関で受けた過去の検査履歴を見ることができ、さらに体重や血圧、歩数などの記録、問診形式に答えて健康状態を評価できます。

沖縄県内四十〜全市町村および協会けんぽの特定健診結果や長寿健診結果などを中心に、脳卒中・心筋梗塞・糖尿病の地域医療連携パス情報(救急医療とかがりつけ医との情報共有)、各医療機関の検査結果を加えた膨大なデータです。医療機関や各医療保険者が行う特定保健指導情報なども共有でき、適切な健康相談や医療勧奨、治療が行えるシステムです。個人のアクセスはできませんが、医療機関受診時に過去のデータを医師が参照でき、救急受診時にも安心です。離島を含め県内どこで健診を受けても情報が記録されます。

え？まさか!  
そんな理由で特定健診を受けないの?  
誤った思い込みや勘違い、  
あなたは大丈夫!?

## Q1 通院中だから、受けなくていいですか?

通院中の方も健診を受けてください。

生活習慣病以外で通院の方は、生活習慣病の早期発見につながります。また、生活習慣病で通院の方は、医師による治療に加え、保健師、管理栄養士らが食生活などの生活改善についてサポートします。  
※詳しくは、あなたのかかりつけ医にご相談ください。

## Q2 健康には自信があります、それでも受けないといけませんか?

健康状態を確認する機会として、健診を活用してはいかがでしょうか?

身体の状態が良好な方も、健康を維持する上で必要な検査結果が健診でわかります。健診は生活習慣病の早期発見だけでなく、健康について考える機会にもなります。

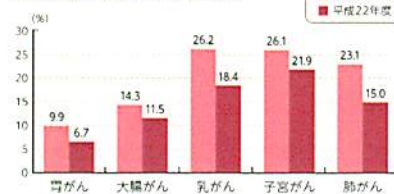
## Q3 1度受けたから、もう受けなくていいですか?

健診は毎年受けることが大事です。

健康状態は1年間で大きく変化することもあります。自分の身体の状態の変化に早く気づくためには、定期的に健診を受け、身体の状態を数値で把握するようにしましょう。

出典:沖縄県Webサイト/国民健康保険  
【特定健康診査・特定保健指導Q&A】より引用

図2 がん検診受診率(市町村実施分)



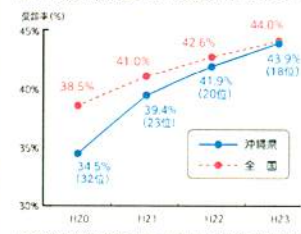
健康おきなわ21第2次「健康・長寿おきなわ」復活プラン(プリント)/地域保健・健康増進事業報告

メタボリックシンドロームの予防や早期発見を目的に行われている「特定健診」。みなさんは毎年、受けていますか。今号では「特定健診」と「がん検診」をテーマに、沖縄の現状や受診に対する県民意識、健診センターの特定保健指導の取り組み、健康づくりに画期的な新システムなどをご紹介します。

【監修】石川 実 先生(浦添総合病院 健診センター  
健診科メディカル部・健診検査部部長)

沖縄の「特定健診」は今、どうなっているの?  
糖尿病などの生活習慣病有病者、予備群の増加や死亡の増加により、平成二十年四月から四十七十四歳を対象に行われている特定健診(特定健康検査)は、世界的にも先進的かつ大規模な「予防の取り組み」で、その効果も検証されはじめています。厚生労働省の調べによれば、受診率が高い市町村ほど高齢者の医療費が低い傾向も見られています。

図1 特定健康診査 受診率の推移(沖縄県・全国)



沖縄の「がん検診」は、どうなんだろう?  
国立がん研究センターの発表によれば、今年、新たにがんと診断される患者は約八十八万二千人に達し、がんによる死亡者は約三十六万七千人に上るとされています。平成二十二年と比較すると、合計約八万例増える見込みで、部位別の罹患数は胃がん、肺がん、大腸がんの順です。胃がんは現在、長期的な減少傾向にあり、近い将来には肺がん、大腸がんが一位、二位を占めると予測されています。日本では一生のうち二人に一人はがんにかかるといわれています。

沖縄県の特徴としては、平成二十四年のがん年齢調整死亡率で見ると男性の大腸がんは全国と比べて死亡率が二・四四倍高く、全国ワースト1。にもかかわらず、沖縄県の大腸がん検診の受診率は全国平均を下回っています。また、女性の乳がんは大腸がんの罹患率も増加傾向にあります。しかし、がん検診の受診率は、すべての種類で平成十七年と比較して減少している深刻な状態です(図2)。

大腸がん検診は毎年の便潜血検査が基本です。検診受診で大腸がんによる死亡率が七割低下するとの研究報告もあります。

沖縄県のがん検診についても、特定健診同様、全県的な取り組みが急務といえます。



# 特定保健指導を受けて減量に成功!

Mさんのケースに学ぼう!



## 特定保健指導とは

特定健診の結果、生活習慣病の発症リスクが高い人に対し、医師や保健師、管理栄養士らに対象者一人ひとりの身体状況に合わせた生活習慣を見直すためのサポートをします。リスクの程度に応じて動機付け支援と積極的支援があります。

### Mさん(48歳・男性)のプロフィール

2012年にメタボ予備群として、特定保健指導の積極的支援を受けました(6カ月間)。

- 身長 170.3cm 体重 72.6kg
- 職業 技術職(主にデスクワーク)
- 好きな食べ物 赤みソーメン、コーラとスナック菓子
- 食習慣 朝食代わりに毎朝甘い缶コーヒーを1本、食事は早食い
- 運動習慣 なし



経過	3月18日 初回面談	4月3日 2週間後	4月22日 1ヵ月後	5月18日 2ヵ月後	6月14日 3ヵ月後	6ヵ月後
経過						変わりました!
身長	87cm				81.5cm	-5.5cm
体重	72.6kg	70.9kg	68.9kg	67.0kg	65.8kg	-6.6kg
体脂肪率	26.7%	25.4%	22.5%	22.4%	22.5%	-4.2%
BMI	25.0	24.4	23.6	22.9	22.6	-2.4
内臓脂肪面積	115cm <sup>2</sup>				80cm <sup>2</sup>	-35cm <sup>2</sup>

### ■3ヵ月後、6.8kgの減量に成功したMさんが継続していること

- 漸進的呼吸法
  - 体重のグラフ化
  - 食事は野菜サラダから食べ、主食を減らす
  - 夕食の主食(白米)をなるべく減らす
- <Mさんの感想>
- ・ 特定保健指導を受けて、周囲から「痩せた」といわれるようになった。
  - ・ どれぐらい食べたら体重を維持できるのが難しいが、いろいろ試したい。



浦添総合病院健診センター健診コーディネーター 保健師 田中 里美さん

Mさんには呼吸法や食生活、お菓子を含めることから取り組んでもらい、高血圧以外は電話で体重と腹囲を確認。最初の1ヵ月で約2kg減り、その後も減量してメタボのリスクを改善できました。筋トレ効果が期待できる呼吸法には、糖尿病のリスクを減らす効果も期待できます。特定保健指導を上手に活用して、メタボは予備群のうちに改善しておけば安心です。

### ■保健師との初回面談ではこんなやりとりがありました。

- 体量計がないので体重は測らず、運動もほとんどしていません。
- 体重計を買って自宅で毎日測り、仕事の合間に漸進的呼吸法を試してみよう!
- お酒はあまり飲みませんが、コーラが大好き。ダイエットコーラは好きじゃないです。
- では、その代わりに、食事はサラダを先によく噛んで食べましょう!
- わかりました。スナック菓子はやめよう!

## Mさんも効果があった!「呼吸法筋トレ」と「よく噛む食事法」に挑戦!!

### 呼吸法筋トレ

～老化の原因となる活性酸素の発生を抑え、太りにくい健康な身体を作る～

#### 活性型ミトコンドリアを増やす「漸進式呼吸法」

- ① 禅の呼吸法を応用して、吐くことから始めます。
  - ② お腹をへこませながら1、2、3、4、5で息を吐き切り、お腹の力を抜いてゆっくり息を吸います。腹式呼吸が楽にできます。
- ※難しい場合は前傾姿勢になりながら息を吐き出します。

- 5回で1セット。デスクワーク中や運転中の信号待ちの間に行えます。筋トレ効果が1日20セットを目標に太りにくい身体を作りましょう。



### よく噛む食事法

～噛むことが食欲を抑え、食べ過ぎを防ぎます～

#### ミトコンドリアを活性化する減量法「弥生式咀嚼法」

- 夕食を食べるとき
  - ・ よく噛む(むとくち30回・とろみが出るまで)
  - ・ 口に食事を入れたらおはしを置く
  - ・ 最初に水やお茶、みそ汁を飲み、食べ過ぎを防ぐ
- 夕食の選び方と順序
  - ・ 水分(水やみそ汁)⇒野菜サラダ⇒メイン料理⇒玄米やおかゆの順序で
  - ・ 早く減量したい場合は、食事の米飯を減らす
  - ・ 野菜を多く食べる
  - ・ 油の少ない食事を選ぶ
  - ・ 体重増は3日間を目安に食事の量を調整する



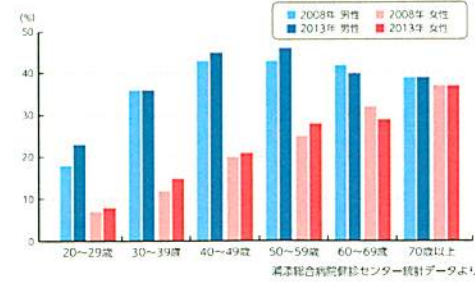
### 「心で脳は変わり、行動も変わる」生活習慣や生活様式で、生活習慣病や寿命はコントロールできます。

浦添総合病院 健診センター健診コーディネーター 保健師 石川 美先生

沖縄県の健康長寿復活は「メタボ対策」に尽きるとしています。当健診センターでは、特定健診でBMI24の時点で早期に保健指導を行い、メタボ予防に努めています。すべての健診受診者に看護師や保健師、管理栄養士、臨床検査技師ら

のチームで保健支援を行うことで、効果も生まれています。また、がん検診受診者を増やす、要精密検査になったときの病院受診率を上げる取り組みを行うなど、早期発見に結びつための努力も必要です。県民1人ひとりの意識を変えて健康長寿を取り戻しましょう!

図1 2008年と2013年を比較した肥満者の割合



沖縄県は男女ともに各年代でBMI25以上の肥満者が全国平均を上回っている全国一の肥満県です。年間三万人の健診受診者を抱える浦添総合病院健診センターのデータによれば、全国に比べるとやはりBMI25以上の肥満者は多く見られるようです。また、二〇〇八年と二〇一三年で肥満者の割合の推移を独自に比較してみたところ、二十代男性が肥満者が多くなってきている傾向があり、全体的に見ても県民の肥満は悪化傾向にあります(図1)。

### 健診データから見える沖縄県の現状

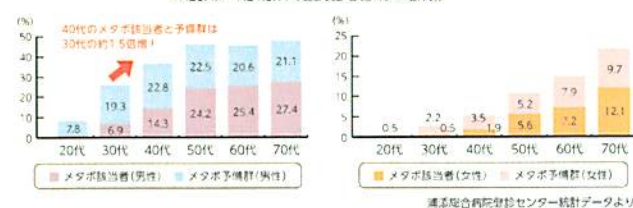
図2 メタボリックシンドローム(内臓脂肪症候群)の状況(20歳以上)



一方、メタボ該当者・予備群の多さでも全国一で、二十〜三十代でメタボ予備群の割合が高くなっている沖縄県ですが(図2)、同健診センターのデータでは二十代からメタボ該当者・予備群が増えているものの(図3)、沖縄県全体の数値と比較すると、メタボは肥満ほど多くありません。その理由として考えられる

### 肥満をメタボへと移行させない工夫

図3 メタボリックシンドローム該当者・予備群の状況 ※H23.4.4~H24.3.17の健診受診者(21,847名)対象



のは、同健診センターの健診受診者の六十〜七十%がリピーターで、継続的な指導や介入がしやすいのではないかと考えています。健康を受診したその日のうちに検査結果が出て、そのまま特定保健指導も受けられる「ワンストップサービス」であること、運動指導のチャリヤや保健師による「ニュースレター」の提供など、さまざまな取り組みが功を奏しているといえるかもしれません。

## これが「メタボになりやすい食生活」の共通傾向だ!

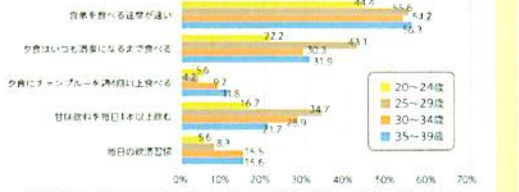
沖縄県の男性は20〜30代に肥満がはじまり、そのままメタボ該当者や予備群も増えていきます(図1)。実はその原因のひとつである食生活に、ある共通した傾向が見られることがわかってきました。中でも、メタボ該当者・予備群と非メタボで差が見られたのは「食べる速度が速い」、カロリーが意外

に高い烏豆腐や油、肉類を多く使った「チャンプルーを食べる回数が多い」「夕食を満腹になるまで食べる」「甘い飲料を毎日飲む」の項目。早食いやドカ食い、甘いものが多いという共通パターンが、メタボを招いているといえます(図2)。

図1 年代別メタボリック症候群判定レベル(数字は人数)



図2 20〜30代の食生活傾向



平成24年度20〜30代の男性受診者のうち、メタボリック症候群及び予備群該当者を対象に分析しています。年代があることに伴って食生活の傾向も異なるため、各年代での傾向を目にすることがあります。本図表もまた、全体傾向及びメタボリック症候群については図1を参照してください。