

「悪玉コレステロールに気をつけて 特定健康診査等の結果をお知らせします」

平成20年度から始まった、せたな町国民健康保険加入者を対象とした「特定健康診査等」については、平成24年度までの5年間で第1期としておりまされたので、実施状況を報告します！

■「健診受診率」の結果

年度	H20	H21	H22	H23	H24
「国」の健診受診率目標値	33.0%	41.0%	49.0%	57.0%	65.0%
「せたな町」の実績値	13.4%	22.9%	29.5%	31.2%	推値35.0%

■「保健指導実施率」の結果

年度	H20	H21	H22	H23	H24
「国」の保健指導実施率目標値	15.0%	24.0%	31.0%	38.0%	45.0%
「せたな町」の実績値	40.7%	19.3%	47.9%	45.7%	推値55.0%

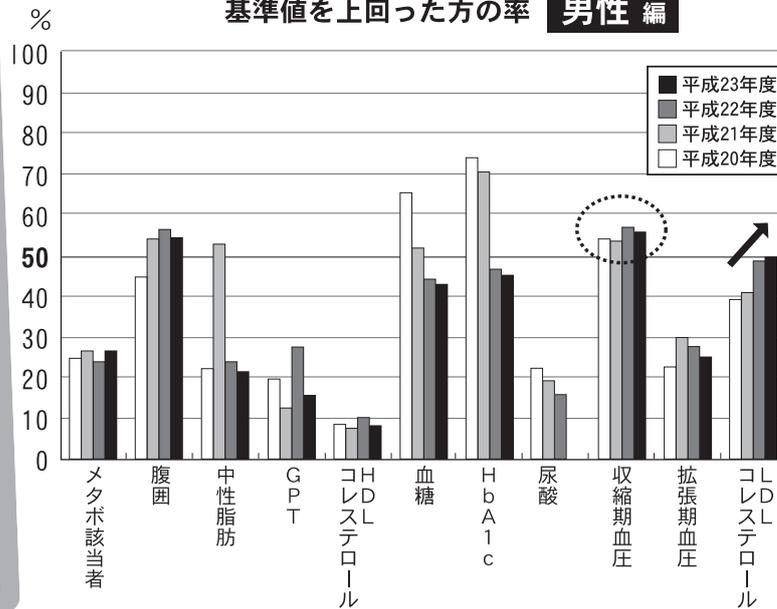
平成24年度が最終年度となりますが、残念ながら「健診受診率」の目標が達成できませんでした。(平成24年度は、まだ正式な結果が出ておらず、保健推進係での推計値です。) 健診に関しては60歳代の受診が一番多く、男性よりも女性が多く受診していました。

男性の受診結果

内臓脂肪の有無の基準となる「**腹囲**」と動脈硬化を促進させる「**LDL (悪玉) コレステロール**」の基準値を上回る方が増加しています。「**収縮期血圧**」は、受診する半数の方が、基準値を上回る状況です。



基準値を上回った方の率 **男性編**

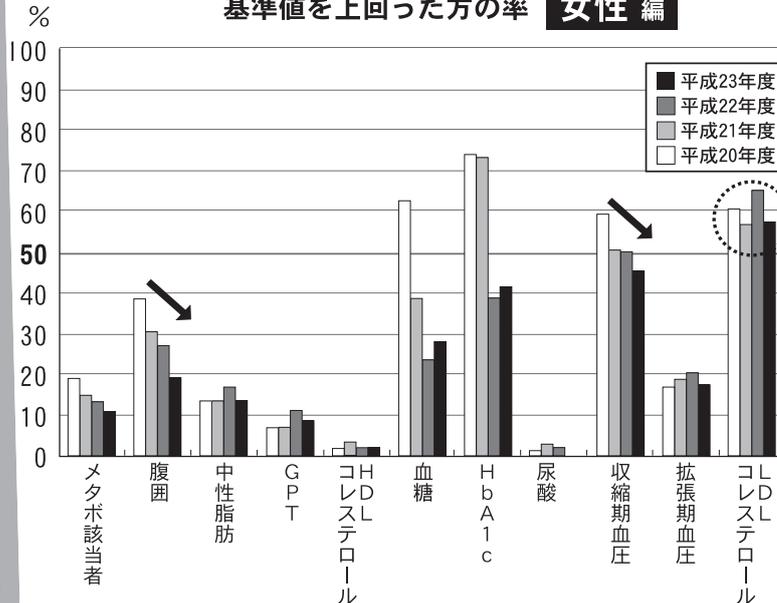


女性の受診結果

内臓脂肪の有無の基準となる「**腹囲**」や「**収縮期血圧**」は、基準値を上回る方が年々減少しております。「**LDL (悪玉) コレステロール**」は、受診する半数の方が、基準値を上回る状況です。



基準値を上回った方の率 **女性編**



今月の担当
北檜山区
垣本 利子
です

保健師より

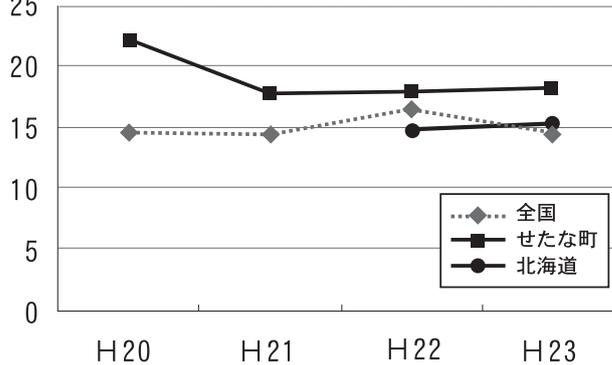
男女とも「LDL(悪玉)コレステロール」や「収縮期血圧」が高い状況なので、脂質と血圧を重点課題とした事業の展開が今後、大切になると思います。

年々、保健指導の対象者は、減少傾向にありますが、「**腹囲**」が基準を上回る方の割合が高く、女性よりも男性に多いのが現状です。

6カ月間の保健指導での改善は難しい！これが保健師の実感です。いかに「やる気を維持して、継続させる」かが重要なので、やり方を含め、検討が必要と思っています。



「腹囲」が基準数値を上回る方の割合
⇒内脂肪の多い方がたくさんいることになります



「腹囲」が基準を上回る方が多いせたな町…

さっそくですが、第1期を振り返り、男女ともに基準値を上回る方が多かったLDL(悪玉)コレステロールのお話をしたいと思います。体内でも作られるほど、重要な働きのある「コレステロール」ですが、多すぎると悪さをしてしまいます。食生活を見直すと必ず下がると思うので、以下のことに気をつけていきましょう！

コレステロールを増やす食品や多く含む食品を食べないように心がける。

過食は避け、ドカ食いもやめる。(腹八分目)

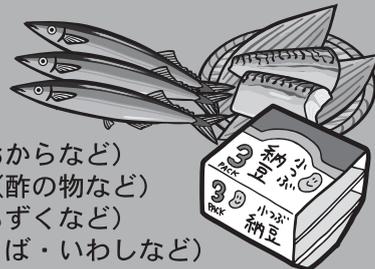
甘い物の食べ過ぎ、飲み過ぎや料理に使う砂糖・みりんの使い過ぎにも注意する。

増やす



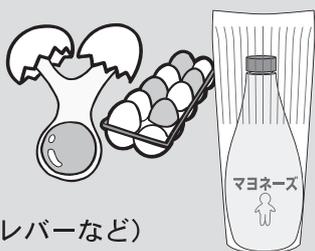
- 脂身の多い肉(ばら肉・鶏皮など)
- チーズや牛乳などの乳製品
- チョコレート・スナック菓子など

減らす



- 大豆製品(納豆・おからなど)
- 酢を使った食べ物(酢の物など)
- 海藻類(ひじき・もずくなど)
- 青背魚(さんま・さば・いわしなど)

多く含む



- 卵黄 ●魚卵
- マヨネーズなど
- 内臓肉(ホルモン・レバーなど)

体外へ出す



- 食物繊維を多く含む食料(野菜・果物・きのこ類・海藻類など)

お知らせ

7月20日、21日 瀬棚保健センターで、特定健診や各種がん検診が受けられる総合健診があります。お申込みは 本庁保健師 0137-84-5984 または 瀬棚区保健師 0137-87-3311まで

医療法人社団 陵仁会 【診療科目】産科・婦人科 小児科隣接

えんどう桔梗 マタニティクリニック

産科・最新4D超音波・婦人科他(産前・産後の教室も充実) 院長 遠藤 力 副院長 白戸 智洋

【診療時間】	日(第2・4)	月	火	水	木	金	土
午前(9:00~12:00)	●	●	●	●	●	●	●
午後(14:30~18:00)	休診	●	●	手術日	●	●	休診
休 診	日曜(第1・3・5)・祝祭日						

分検室増築中(8月完成予定)でご迷惑おかけして申し訳ありません。7月のみ 日曜診療は、7日・21日になります。

随時福祉ハイヤーの送迎可(特別料金半額にて)。福祉ハイヤー TEL.090-7654-5554

入院設備完備

初診の方でもPC、携帯、スマートフォンから24時間外来事前受付、分娩希望受付可。函館市桔梗5丁目7-15 (桔梗駅前通り中の沢小学校前) TEL(0138)47-3001

問診票ダウンロード可。予約なしの来院も可。ホームページ内のメールフォームからのご質問は24時間可。

(有料広告)

コレステロールを増やす食品や多く含む食品を食べる時は、減らす食品や体外へ排出する食品と一緒に食べるといいですよ。味付けも薄味に慣れましょう。基本的には、何でも食べ過ぎないことが重要です。