

若年層から増加している生活習慣病

生活習慣病の多くは自覚症状がほとんどなく、不調を訴え病院に行った頃には重大な結果を招く事もあります。誤った生活習慣の積み重ねによって起こりますが、正しい生活習慣で予防が可能な病気でもあります。



病気が突如、牙をむく

注目されている「健康寿命」とは

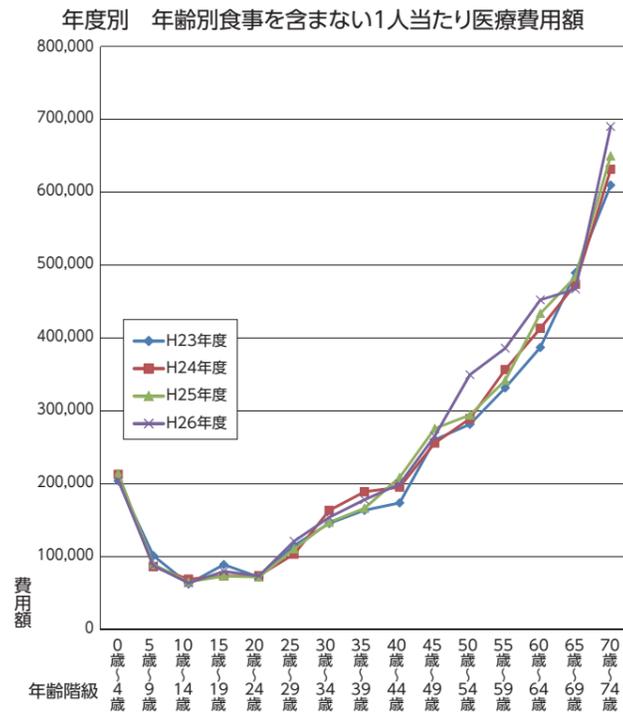
特定健診、きちんと受けていますか？

左のグラフは、過去3年間（平成23年度～平成25年度）医療費用額（食事費用は含まない）を被保険者数で割ったもので、いずれの年度も45歳から急激に上昇しています。その理由は、脳出血、脳梗塞、その他の心疾患やがんなどの症状が急激に始まるからで、年を追うごとに増加傾向にありますが、それらの症状は普段の生活習慣などからくる疾患がほとんどです。

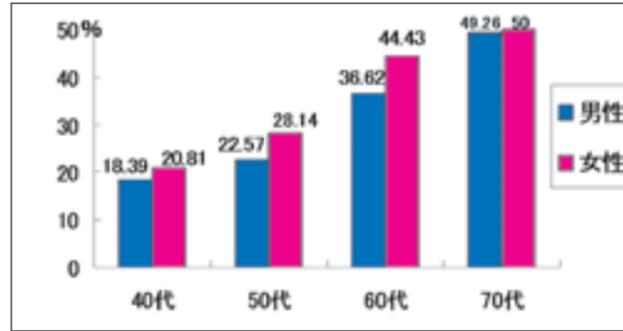
介護などを必要とせず、健康的に日常生活を送る期間を「健康寿命」と言います。生活習慣病が悪化すると、医師より食事や運動の制限を指示されることもあります。生活の楽しみが奪われることは辛いことです。楽しく充実した人生を過ごすには、日頃の生活習慣を見直す必要があります。「健康寿命」を延ばすことにつながります。

浦添市国保加入者の平成26年度特定健診受診率は全体の37.4%で、特に40代から50代の受診率が低い状況です。特定健診は、生活習慣病の予防・早期発見にはとても大事な健診です。早期発見することで重病になる前に治療ができ、健康寿命を延ばす大きな要因にもなりますので、浦添市では特定健診を受診することを推奨しています。

特集 若年層から増加している生活習慣病



浦添市特定健診受診率

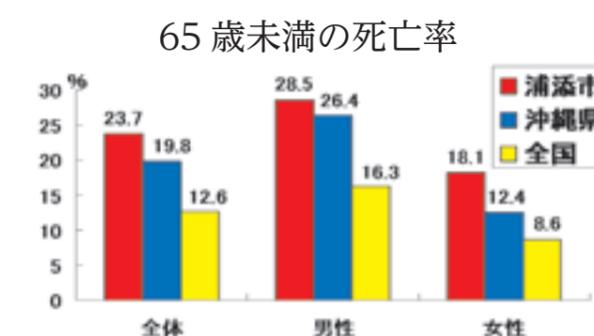


あなたの生活習慣 乱れていませんか？

近年、医療技術の進歩などにより、全国的に平均寿命が延びていく一方、食習慣、運動習慣、喫煙や飲酒等の生活習慣が深く関与して発症する「生活習慣病」が増加しています。沖縄県の若い人（65歳未満）の死亡率は全国に比べて高く、浦添市においてはその沖縄県の平均よりさらに高い状態となっています。

浦添市における65歳未満の主な死因をみると、がん、心疾患（心筋梗塞など）、脳血管疾患（脳梗塞など）で、5割を占めます。がん、心疾患、脳血管疾患は、食生活や飲酒、喫煙などの生活習慣の改善で予防可能な場合があります。

寝不足、過度なアルコールの摂取、脂質塩分の多い食べ物ばかり摂取する（野菜を食べない）等の生活をくり返している人は生活習慣を見直し、まずは少しでもウォーキングを日課にする事や早寝早起きなど、できることから生活習慣を改善しましょう。



国民健康保険課 医療費適正化専門嘱託員 呉屋 圭子さん

病気の潜伏期間

浦添市の健康診断の結果を見てみると、25歳から高血圧や糖尿病の人もいれば、30歳から脂質異常症(血管詰まり)が出始める人もいます。若いうちにはいいですが、10年・20年後の45歳から倒れる人が多く、後遺症が残ることもあります。「自分の健康は大丈夫」と過信し、健康診断に行かず病気を10年以上放置すると重病になりますので非常に危ないです。

1人あたり医療費

浦添市の医療費は年間80億円（小学校1校改築で約20億）。一人当たりの医療費は年々増加しており、厳しい財政状



況にあります。この状況が進むと市の財政はひっ迫し、子や孫の世代に大きな負担を残してしまう可能性があります。

早期発見が大事

年齢を重ねると、すでに生活習慣病を発症していた場合、合併症を起すリスクが高く、医療費が非常に高額になります。そうならないためにも若いうちから特定健診を受けてほしいですね。国民健康保険証の下に「特定健診受診券」が付いていますので提示すると無料で受けられます。

市民一人一人が健康に配慮し、医療費の削減を意識することで浦添市の未来につながると思っています。