

保健師・管理栄養士が保健指導



生活習慣病の早期発見・重症化予防のために
特定健診・特定保健指導の受診を！



白老町が40～74歳の国民健康保険加入の町民を対象にしている特定健診は、生活習慣病の発症・重症化予防を目指しています。受診率は35.5%（令和4年度実績）と全道平均の28%は上回っていますが、国が目標とする60%は大きく下回っています。また、白老町はメタボリックシンドロームに該当する人や肥満の基準となる指標（腹囲、BMI）すべてで道の平均より高くなっています。町では受診結果（内臓脂肪の蓄積、血管の傷み、動脈硬化など）をもとに保健師や管理栄養士による保健指導を行っています。



柳沼さん宅で指導する野宮保健師（左）と竹田管理栄養士（左から2人目）

北吉原の柳沼廣志さん（73）は平成29年に初めて受診し、内臓脂肪蓄積などの項目でこれまで6回の保健指導を受けました。7月にも健康福祉課の野宮瑞紀保健師、竹田森里管理栄養士が自宅を訪れ、生活のリズムや食事の状況、日中の活動状況などを聞き取り、検査データから「今後も一緒に肝臓や血糖の値を確認していきましょう」「数値の維持も大切。楽しく元気に過ごせるように」と説明しました。さらに「脱水が起きやすい夏はなぜアルコールの量を調整しなければならないのか」など、具体的な生活実態に沿った指導もありました。

初受診から体重を13kg程度落とし、高血糖、脂肪肝が改善された柳沼さんは「太っている時は血液データに問題がありましたが、保健指導で自分にできることを取り入れ、数値も改善してきました。ストレスなく長生きできるように頑張っていきたい」と話しています。

国保の特定健診は身体計測、血圧測定、血液検査、尿検査、心電図検査などがあります。健診は毎年春と秋に町内の公共施設（いきいき4・6など）で行われる総合健診と町内医療機関で通年行われている個別健診があります。6月の春の総合健診では、356人が受診し、7～8月にかけて7人の保健師、2人の管理栄養士が180人に保健指導しました。

健康福祉課では「健診結果は今の体の状態を表わし、日々変化しているため、継続的にみる必要がある。毎年、特定健診・特定保健指導による改善に取り組むことで、健康寿命の延伸、重症化予防、医療費抑制へとつながります。秋にも総合健診、通年実施している個別健診もあるため、ぜひ受けてほしい」と呼び掛けています。