

大切なあなたを守る特定健診・特定保健指導 最終回

特定健診・特定保健指導クイズ

最終回となる今回は、これまでの内容をまとめたクイズを出題します。
ページの右側を隠して、挑戦してください。



問題 1. 愛知県民の健康寿命

生きている長さよりも「いつまで健康に生きられるか」という視点から、「健康寿命」への関心が高まっています。

平成22年に行われた都道府県調査における男女別「健康寿命」で、愛知県の男性・女性はそれぞれ何位だったでしょうか。

解答 1 男性 1位、女性 3位でした。

愛知県、静岡県は緑茶をよく飲む習慣のおかげで健康寿命が長いといわれています。日本人の平均寿命と健康寿命の差は、男性で約9年、女性で約12年です。この差は日常生活に制限のある「不健康な期間」を意味します。健康寿命を延ばす最も効果的な方法は、生活習慣病の予防だといわれています。



問題 2. 通院している方の健康診査

毎年6月から8月に実施している特定健診は、生活習慣病の発症リスクがどの程度かを調べる健診です。

生活習慣病以外で通院中の方は、特定健診を受ける必要があるのでしょうか。

解答 2 通院中の方も健診を受けましょう

生活習慣病以外で通院中の方にとっては、生活習慣病の早期発見の機会となります。通院している病院で検査を行っていても特定健診の全ての項目について検査を行っていない場合は、特定健診を受けてください。

問題 3. 阿久比町民が将来なりやすい生活習慣病は？

生活習慣病は、普段の生活習慣が発症や進行に深く関わっています。「死の四重奏」とも呼ばれる高血圧・脂質異常症・糖尿病・肥満が代表的です。これらは、単独でも危険ですが、重複すると命に関わる危険が増します。

特定健診結果から、阿久比町民が将来なりやすいと推測される生活習慣病は何でしょうか。

解答 3 糖尿病

血糖のコントロール状態を調べるHbA1c値が5.6以上の方の数は、どの年代でも愛知県平均を上回っていました。

糖尿病は手足のしびれや失明、腎不全などの合併症を引き起こします。また一人あたりの人工透析にかかる総医療費が、年間500万円に及ぶとの報告もあります。

問題 4. 一日に摂取するべき野菜の量は 何グラム？

メタボリックシンドローム予防・改善の大切なポイントである食生活の改善には、野菜の摂取が不可欠です。

厚生労働省が健康的な食生活の指標を定めた「健康日本21」で、成人が1日に摂取するべき野菜の量について（ ）内に数字を入れてみましょう。

【成人1人あたりの野菜摂取量】

緑黄色野菜	① ()	グラム
+	その他の野菜	② ()
=		③ ()
		グラム

解答 4 ①120 ②230 ③350

厚生労働省の調査では、愛知県民の野菜摂取量は約240グラムで、全国平均の男性297グラム、女性280グラムより大変少なくなっています。順位は47都道府県中男女ともに47位の最下位です。

愛知県は野菜の出荷量では全国5位（農林水産省平成24年作物統計）です。野菜を効果的に摂取しましょう。



「生活習慣の改善」と言っても、すぐに生活習慣を変えるのは困難です。普段から健康に関する情報にアンテナを張り、興味を持てること、やってみたいと思う情報を取り入れてください。健康に限らず、人は目標ができるほど頑張ることができます。自分の健康に関して目標をもつことができれば、生活習慣を変えることはそれほど苦にならないかもしれません。

「大切なあなたを守る特定健診・特定保健指導」の掲載は今回で終了します。1年間ありがとうございました。