



瀬戸内市  
NEW

# ヘルスだより



健康に  
ついての  
耳よりな  
情報

## 今年も「特定健康診査」を 必ず受けましょう！

ストップ！

①いとめよう

②まえで「生活習慣病」。

③いま！でしょう。

生活習慣病予防  
はいつやるの？

### 《市で実施する特定健診について》

瀬戸内市国民健康保険加入者で、平成 25 年度中に 40～74 歳になる方は 6 月～8 月に市が実施します。

平成 25 年度から、今までの検査内容に加え、「貧血」「尿酸」「クレアチニン（腎機能）」の 3 つの検査を受診者全員に実施します。

### 今年度で 6 年目をむかえる「特定健診」

「特定健診」「※メタボリックシンドローム」という言葉を耳にする機会も増えていますが、それでも「特定健診」の受診率は低く、全国的にも 10 人中 4 人しか受けていない状況です。いま一度「特定健診」についてお伝えしたいと思います。

※メタボリックシンドロームとは、血圧・脂質・血糖値といった検査値が「やや高め」が複数あり、腹囲やBMIの値が高い状態（内臓脂肪型肥満）と重なり、心臓病等の危険な病気を招く確率が著しく高くなる状態



### 《目的》

「糖尿病」「高血圧症」「脂質異常症」といった**生活習慣病**や内臓脂肪肥満による「**メタボリックシンドローム**」を予防するための健康診査です。

### 《実施について》

「特定健診」は**加入されている各医療保険者**が実施しますので、実施方法や内容については各医療保険者にお問い合わせください。



### 《特徴》

健診結果において、「生活習慣病」の危険がある方には、専門スタッフから、1対1で生活改善アドバイスを受けられる「**特定保健指導**」が行われます。

### 健康検定クイズにチャレンジ！

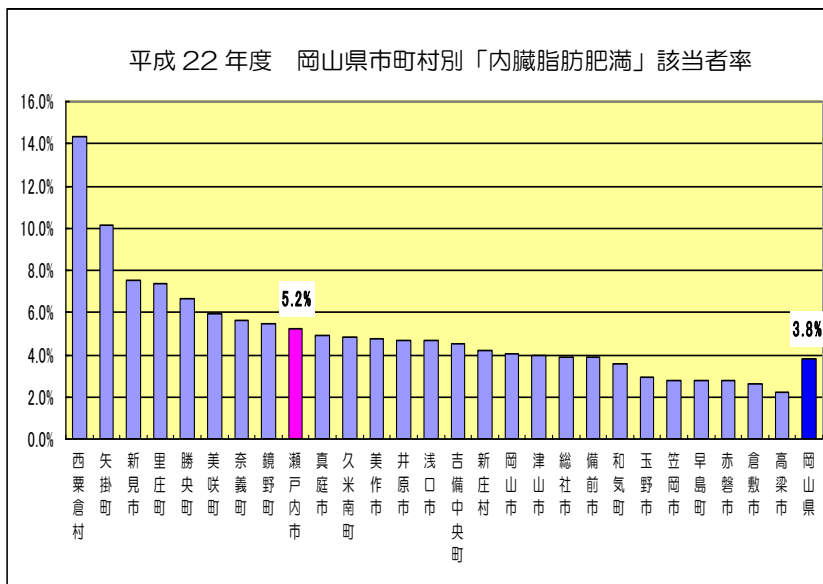
平成 22 年度瀬戸内市の実施した特定健診において「内臓脂肪該当者」の割合は、県内 27 市町村のうち、○番目に多かった。 ヒント：かなり上位です





こたえ  
9番目

瀬戸内市は、県内で比較すると肥満が多い傾向にあります。「内臓脂肪肥満」は、体重だけでなく、腹囲も基準としています。“自分は大丈夫”と安心せず健診を受けましょう！



出前！

## 健康教室のご案内

瀬戸内市では、市民の方と一緒に健康づくりをすすめるために、健康教室を行っています。ご依頼があれば、職場・地域のグループ・PTA や保護者クラブの集まりなどに保健師・栄養士が出向きます。健康について楽しく学んでみませんか？

内容・会場など皆さんのご希望に合わせて行いますので、どうぞお気軽に健康づくり推進課へ、お申し込みください！

たとえば・・・

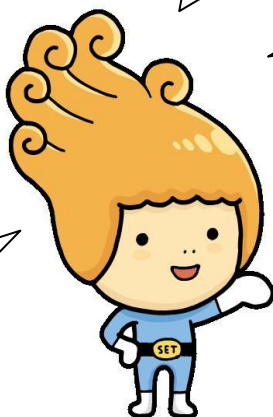
町内の集まりで、食事や健康について話をしてほしい

子供会で、楽しく食事のマナーについて学びたい

無料です！

高齢者のグループで、簡単にできる健康体操を教えてください

職場で、メタボ予防の研修をしたい



☆申し込み・問い合わせ先☆

瀬戸内市健康づくり推進課  
(0869) 26-5961  
26-5962

日程・時間調整のため、申し込みは早めにお願ひします。必ずしも希望日に沿えないこともありますので、ご了承ください。