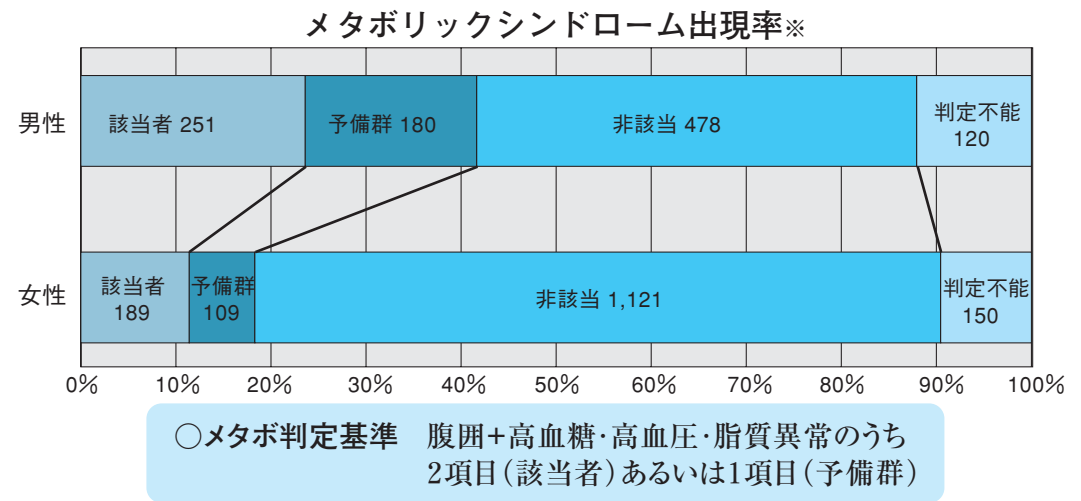
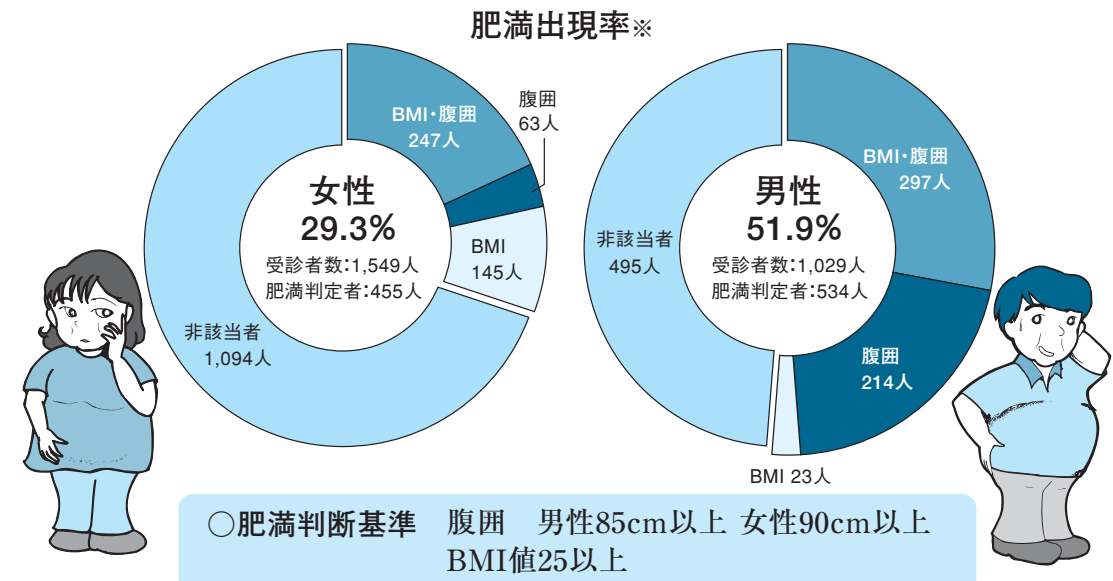


特定健康診査（特定健診） 特定保健指導を受けましょう

メタボリック・シンドロームの
予防・改善に着目

平成19年度まで市が実施してきた「基本健康診査」が、昨年度から各医療保険者が行う「特定健康診査」「特定保健指導」に変わりました。
健診で生活習慣病の危険性が高いと判断された人は、生活習慣改善のための指導を受けることができます。
あなたの健康を高めるためにも、必ず健診を受けましょう！



※平成20年度国保特定健診の結果より

メタボリック・シンドロームは生活習慣病のもと！
メタボリック・シンドロームとは、内臓脂肪型肥満を共通の要因として、高血圧値、脂質異常、高血糖が引き起こされ、複数を合わせもつことで、動脈硬化が急速に進行する状態です。この状態を放置すると、心臓病や脳卒中など命にかかわる生活習慣病を引き起こす可能性が高くなるといわれています。

男性の約4割がメタボリック・シンドロームの恐れ
平成20年度の特定健診受診者の状況を見ると、男性では受診



者の約半数に、肥満の傾向が見られました。男性の特徴は、腹囲が85cm以上という、いわゆる内臓脂肪型肥満の人が9割以上を占めていること。メタボリックシンドロームの出現率も男性は全体の約4割が該当者または予備群となっていて女性の2倍以上となっています。

■特定健診を受けるメリット

○病気の予兆を見つけ、生活習慣病を予防
生活習慣病は、自覚症状なく進

行します。特定健診は、これらの病気の進行を早期に発見しようとするものです。

○健診後のサポートで健康づくり
健診結果から、生活習慣病のリスクが高い人には、保健師・栄養士による特定保健指導が行われます。個人の健康状態やライフスタイルに合わせたアドバイスが受けられるため、自分に合った改善目標が立てられます。

○病気を未然に防ぎ医療費を抑制
生活習慣病は「長い付き合い」が必要な病気のため、医療費支出

がかさみます。

皆さんが健診を受けて健康になることが、安心して医療を受けられる保険制度につながるのです。

■特定健診を受診しないうざうなるの？

特定健診・特定保健指導の実施率などには目標が設けられており、その目標達成率は今後、後期高齢者制度への支援金の額に反映されます。そのため、特定健診を受ける人が少ないと、皆さんが支払う保険料(料)が上がる可能性があります。

ります。

将来の医療費の増額を抑えるため、また私たちがこの先もずっと健康でいられるために、特定健診・特定保健指導を積極的に活用し、早期に生活習慣病の芽を摘み取りましょう！

■問い合わせ先

市市民課
0869-22-1790
市健康づくり推進課
0869-26-5961

瀬戸内市の国保へ加入している人の特定健診

▽対象者
国民健康保険に加入している40～75歳の被保険者
▽実施時期
平成21年6月～7月(5月中に特定健診の案内をお届けします。)

※75歳以上の後期高齢者医療健診の対象者にも5月中に案内をお送りします。
※特定健診は、加入されている医療保険者からの案内となります。健診実施時期、健診料金などは、医療保険者によって異なりますので、国保以外の医療保険に加入されている人で、お手元に特定健診の案内が届いていない人は、勤め先やご加入の医療保険者に確認してください。

内臓脂肪は、運動や食事の見直しで減らしやすい特徴があります。特定健診をきっかけに、運動不足や不規則な食事・食べ過ぎなどの生活習慣を見直すことで内臓脂肪を減らし、命にかかわる重大な病気の発生を予防しましょう。

