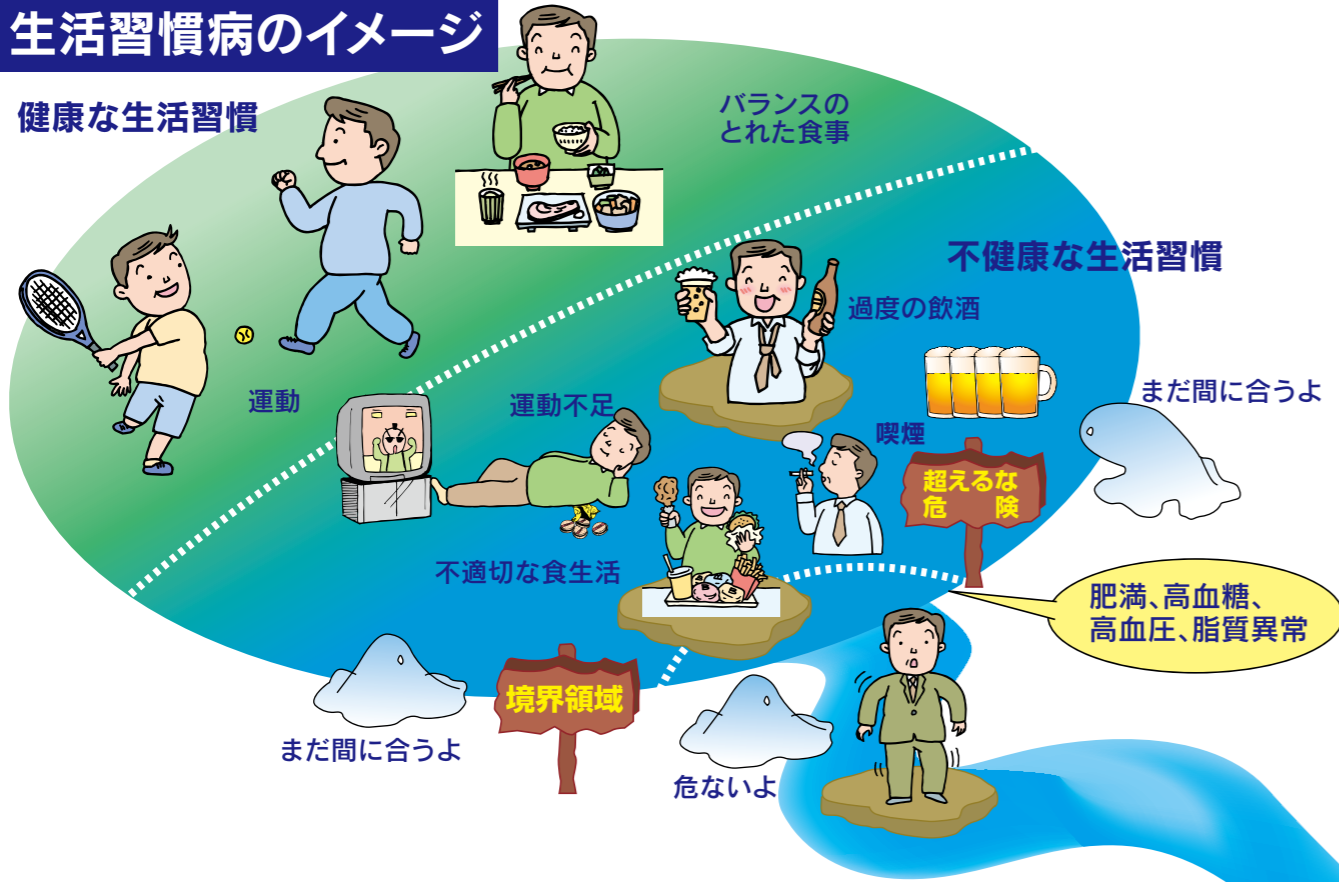


生活習慣病のイメージ

健康な生活習慣



Q: 特定健診の基本的な内容（市国保の場合）は？

A: 問診・身体（腹囲）計測、診察、血圧・尿検査、血液検査（脂質、血糖値、肝臓・腎臓機能、尿酸値）で、料金は1000円です。

※医師が必要と判断した基準該当者は、貧血・眼底・心電図検査実施。

Q: 特定健診はどうしたら受けられるの？

A: 市国保に加入している対象年齢の人に、健康増進課から申込書を送付しています。まだ申込書を提出していない受診希望者は、至急、提出してください。市国保加入者以外の方は、加入している医療保険者に問い合わせてください。

Q: 特定健診を受けた後は？

A: 健診の結果が、肥満に加えて基準値以上であった人には、特定保健指導（必要な生活習慣改善に向けての個別相談）利用について、医療保険者から案内が届きます。

生活習慣改善 1 日体験教室を受けてみませんか。

市は、特定保健指導の機会以外にもメタボ脱出に楽しく取り組んでいただくためにメタボ予防教室を行います。ぜひ、ご参加ください。（詳細は本紙10ページを参照）



国保ヤング健診をご存じですか。

市国保は、20歳～39歳の加入者を対象に健診（胃・大腸・血液検査など：費用3500円、毎年7月に案内）を行っています。昨年までの結果から、30代男性はすでに2人に1人が脂質異常症で、「血液ドロドロ」の状態であるという結果が出ています。早めの予防のため、ぜひご利用ください。（詳細は国保年金課へお問い合わせください）

受診率目標にも注目してください。

特定健診・保健指導は、伸び続ける国民医療費を抑制し、国民皆保険制度の持続と国民の健康寿命を延ばすために行うものです。この制度は、健診受診率65%を達成しないと、市の国保から長寿医療制度（後期高齢者医療制度）への支援金が増額されることとなります。したがって、受診者が少なければ、結果として保険税が上がることも考えられます。20年度市国保特定健診受診率は24.1%で、目標値には40%足りませんでした。健康のためにも、保険税負担を増やさないためにも、ぜひ受診しましょう。

問合先 健康増進課・国保年金課

特定健診を受けましょう

20歳のころのズボン、はけますか？



平成20年度から、各医療保険者（国民健康保険、社会保険、共済保険など）ごとに、40歳から74歳までの加入者を対象にした健診（特定健診）が始まりました。市では、国民健康保険（以降「国保」と省略）加入者の皆さんに、「メタボ健診」の名称で実施しています。

心筋梗塞（こうそく）や脳卒中は、多くの場合、血圧や血糖が高めの状態が長期間続くことにより、徐々に血管が傷んで起こります。高血圧や高血糖などのリスクがないかを調べる唯一の方法が健診です。

血管が傷んでいると、このような経過をたどる可能性が高くなります。

●54歳Aさんの場合（脳梗塞を発症するまでの経過）

	40歳	41歳	42歳	43歳	44歳	45歳	46歳	47歳	48歳	49歳	50歳	51歳	52歳	53歳	54歳
検査結果	肥満（BMI25以上）が30歳代から続いている。														
	中性脂肪が高い（放置）														
	血圧が高い（放置）														
	尿酸値が高い（放置）														
	善玉（HDL）コレステロールが低い（放置）														
	悪玉（LDL）コレステロールが高い（放置）														
治療	一過性脳虚血発作														

