

これからも ずっと人生を 楽しむために。

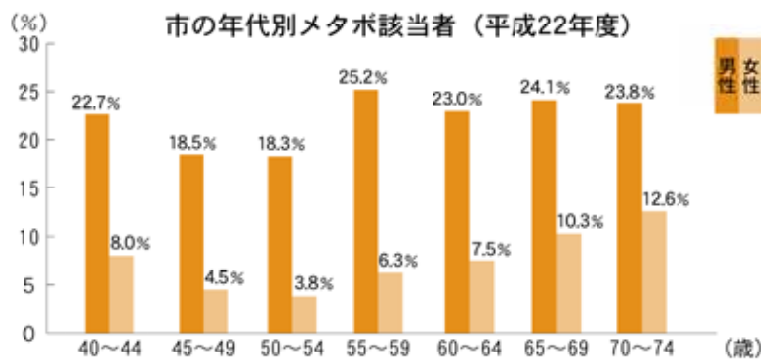
健康は普段、そのありがたさに気がつく、「自分は健康だから大丈夫」「忙しいから今は受けなくていいや」と思い込み、健康診断（健診）を受けない人も少なくないでしょう。しかし、あなたが健康でない状態になってしまったとき、大切な人を病気で失ってしまったとき、その後悔は計り知れません。

メタボリックシンドロームと特定健診

内臓の周りに脂肪が蓄積すると、糖尿病や高血圧症とといったさまざまな病気が引き起こされやすくなります。この状態を「メタボリックシンドローム（内臓脂肪症候群）」「メタボ」といい、これを早期に発見するために行うのが、特定健康診査（特定健診）です。

特定健診は、市国民健康保険に加入している40歳から74歳までの全員を対象に実施されます。（会社などの健保組合や共済組合などに加入している人やその家族の場合は、加入している保険により実施）

お問い合わせ 国民健康保険課
野田 ☎(23) 0023



糖尿病予備群の該当者出現率（平成22年度） *県を100として比較

	牧之原市		志太榛原管内市町		静岡県
	男性	女性	男性	女性	
20年度	123.9	132.3	113.4	125.6	100
21年度	148.3	157.0	114.8	126.6	100
22年度	144.4	166.3	117.7	128.8	100

*糖尿病予備群…空腹時に血糖が110mg/d以上126mg/d未満、またはHbA1c5.5以上6.1未満の者。ただし、インスリン注射または血糖を下げる薬を服用している人は除く。

特定健診は加入している健康保険が年1回実施します。

対象者には、榛原医師会から黄色の封筒に入った受診のお知らせを郵送していますので、必ず開封して内容を確認してください。

【特定健診】

実施時期 毎年6月～12月
会場 各地区の公民館など
対象 市の国民健康保険に加入している40歳から74歳までの全員
*通院している方を含みます。
内容 メタボリックシンドロームの予防、解消を目的とした健診
*健診結果により、特定保健指導（無料）を行います。
健診項目 身体測定（身長・体重・BMI・腹囲）、血液検査、尿検査、
血圧測定、問診、診察
自己負担金 1,000円



今年度の健診に新たに追加された内容

- ◆腎臓機能検査（クレアチニン検査）を追加（個人負担なし）
- ◆前立腺がん検査を追加（オプション）
50歳以上の男性のみ、特定健診と一緒に前立腺がん検査を受けることができます。ご希望の方は前立腺がん検査申込書に記入して、当日お持ちください。
*市のがん検診とは、実施機関が異なるため料金が異なります。
- ◆「健診の結果見え～る会」実施
結果通知の見方が分からない方のために、健診結果通知の見方講座を開催します。
*21ページ生活情報参照

糖尿病予備群の改善

特定健診では、血糖の状態を診るため、HbA1c（ヘモグロビン・エーワンシー）の値を検査しています。この値が6.1%以上の人は、「糖尿病型」と判定され、5.5%から6.1%までの人は「糖尿病予備群」と呼ばれています。22年度の特定健診では、県を100の基準値として市町を比べた糖尿病予備群の比率が本市は県内35市町中、男性が約1.4倍で4番目に高く、女性が約1.6倍で3番目に高い結果でした。

糖尿病は、食べ過ぎや運動不足などの生活習慣に起因することが多く、初期の自覚症

年に1度は必ず受診

生活習慣病の多くは、かなり進行していても自覚症状が無いことから、特定健診を受診し、自分の体を知ることが重要です。健診結果が届いたら開封し、きちんと確認しましょう。基準値やこれまでの結果と比べて、どうだったのかを確認し、健康状態を自分で把握してください。

健診の結果メタボと判定された方には、健康推進課による無料の特定保健指導を受け、症状の改善に取り組んでいただきます。特定保健指導は適度な運動や食事改善など、その人の状態に適した内容となっております。該当者に案内を郵送しますので、保健指導を有効に活用してください。

メタボと判定されなかった方も、自分の健康状態や毎年の数値の変化を知るために、年に1度は特定健診を必ず受けてください。

健診を受診し、これからも安心してずっと人生を楽しみましょう。

生活習慣病の連鎖

腹囲が85cmや90cmを越えた瞬間に、病気になるわけではなくありませんが、太り始めた

特定健診では、腹囲の測定などさまざまな検査を行います。①腹囲が男性85cm以上、女性90cm以上であることに加え、②高血圧、脂質異常、高血糖の3つの危険因子のうち2つ以上を持っている場合にメタボと判定されます。

きからメタボの歯車は着実に回り始めています。

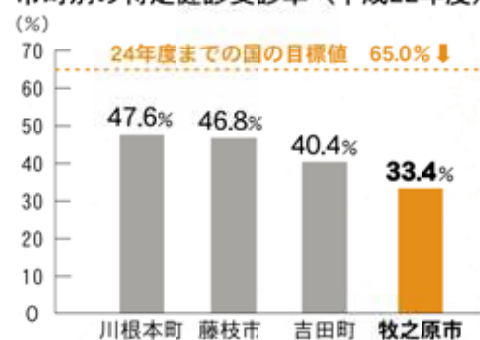
メタボにより、引き起こされる病気が発症する順番も解明されています。肥満から高血圧や脂質代謝異常、糖尿病や動脈硬化がドミノ倒しのように連鎖的に起こり、最終的には心筋梗塞や脳梗塞のような心臓や脳の病気で倒れてしまいます。これらの病気は生活習慣病です。肥満をそのまま放置してしまうと、一つのドミノがいろいろなドミノを

倒し、手が打ちにくくなってしまいます。

市の年代別メタボ該当者のグラフを見ると、女性より男性の方が該当者の割合が高くなっています。これは一般的に、男性は皮下脂肪ではなく内臓脂肪が付きやすい体の構造であり、メタボになりやすいと言われています。

若いうちでは、40歳から44歳までの割合が高いため、生活習慣の改善は40代からきちん

市町別の特定健診受診率（平成22年度）



受診率が低い
牧之原市の現状

市の特定健診受診率は、20年度が24.6%、21年度は27.9%、22年度は33.4%と年々伸びています。しかし、国が設定した24年度までの受診率の目標数値は65.0%であり、市の受診率は目標値の半分程度です。本市の受診率は周辺市町と比べても低く、22年度の受診率は県内35市町中23位、世代別では、40歳から44歳までが22.6%（22年度）と働き盛りの世代が一番低い状態となっています。

受診率が低いということは、病気の予防や早期発見・治療が難しく、より長期的な治療が必要な患者が増え、結果的に医療費が増大する要因になります。医療費のうち自己負担額以外は、保険加入者が支払っている保険料（税）などで賄われています。一人一人が病気の発症や重症化を予防できれば、家庭の医療費を抑えられ、保険者が負担する医療費も削減できます。健診を受けて、健康になることが保険の安定した運営につながります。

健康や家計のためにも健診の早期受診を