

# 40歳を過ぎたからこそ 特定健診

「健診に行く暇がない」または「面倒」、  
「基準値を超えているけど まだ大丈夫」  
と思っているあなた！

手遅れにならないための予防として  
受診しましょう 特定健診 健康が一番

## なぜ特定健診を受診しなればならないの

国全体で高齢化が急速に進み、死亡原因の約6割を生活習慣病が占めます。生活習慣病の中でも、特に糖尿病、高血圧症、脂質異常症などを発症している方は、心疾患、脳血管疾患などの大きな病気を発症する危険があります。それらの前段に、メタボリックシンドロームがあり、その割合は、40歳74歳においては男性では2人に1人、女性では5人に1人の割合に達しています。特定健診では、メタボリックシンドロームの前兆を知り、予防することができます。

## 特定健診とは

国の法律に基づき、保険者が必ず実施する義務のある健診です。この健診の対象者は、剣淵町国民健康保険加入者のうち、40歳以上75歳未満の方です。健診内容は、メタボリックシンドロームに着目した検査項目を実施します。

## 町への特典とみなさんへのメリット

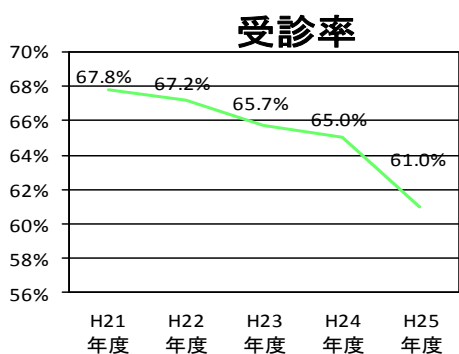
特定健診の受診率によって、国

からの支援金の増減があります。国民健康保険事業を運営するには国、道からの支援金などの不足分を税で補っていますので、受診率が増になれば支援金も増えます。

また、特定健診の結果、生活習慣病の早期発見・早期治療を行うことにより、後の重大な心疾患や脳血管疾患を防ぎ、それにかかる町全体の医療費や社会保障費を抑えることが期待されます。

町民一人ひとりへのメリットもあります。今、糖尿病や高血圧、脂質異常症を早期発見・早期治療することで生涯にかかる医療費を抑えられ、また、生涯の健康が期待されます。

## 剣淵町の特定健診受診率



▲剣淵町国民健康保険の受診率目標は65.0%ですが、年々減少しています。

## メタボリックシンドロームとは

糖尿病などの生活習慣病は、おなかのまわりの内臓に脂肪が蓄積した内臓脂肪型肥満が大きく関わっています。内臓脂肪型肥満に加えて、高血糖、高血圧、脂質異常のうち、いずれか2つ以上をあわせもった状態をメタボリックシンドローム（内臓脂肪症候群）といいます（0個〜1個は予備群）。内臓脂肪が過剰にたまっていくと、糖尿病や高血圧症、高脂血症といった生活習慣病を併発しやすくなってしまうのです。しかも、「血糖値がちよっと高め」「血圧がちよっと高め」といった、まだ病気とは診断されない予備群でも、併発することで、動脈硬化が急速に進行します。その後、心疾患や脳血管疾患に進行する危険があります。

## メタボリックシンドロームの原因

夜22時以降の食事や間食の摂取は、日中比べて脂肪合成が増え（最低時の約20倍）ます。このことから夕食時間が遅い方や、夕食後に間食を摂る方は、体重が増加

しやすくなります。また、21時以降の飲食では血糖値が上がりやすく、肥満や高血糖を招きやすくなります。

生活習慣病の予防としては、食事だけでなく21時前に済ませ、どうしても遅くなる場合は、夕食を減らしてその分次の日の朝に多く摂取する方法があります。食べ過ぎに気を付ける前に、食事時間を見直してみませんか？

また、運動はカロリー消費に効果的ですが、1回30分以上汗をかく有酸素運動でなければ効果を得られにくいことが分かっています。

## 剣淵町のメタボリックシンドロームの現状

### これがメタボリックへの第1歩

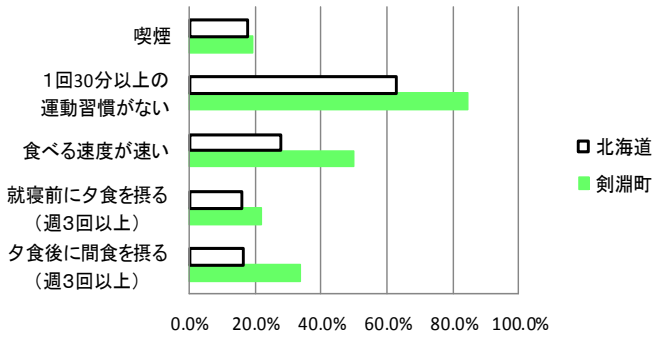
早食い

運動不足

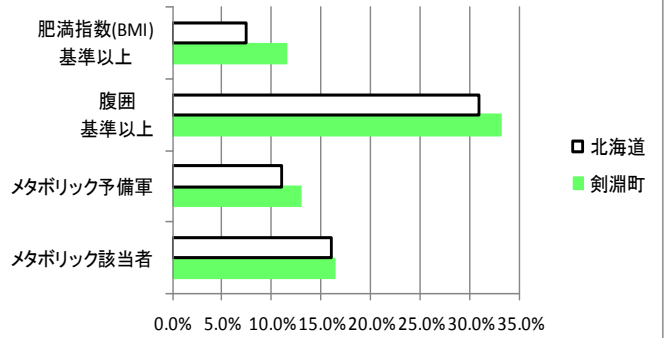
間食



### 剣淵町メタボの要因



### 剣淵町メタボの現状



## 家族のために健康な体を

特定健診の未受診者がよく口にする言葉は、「まだ大丈夫」「病気になるのもいい」「忙しくて受診する暇がない」などです。

しかし、糖尿病、高血圧症、脂質異常症などを発症すれば、今まで消費していなかった治療費がかかり、更には一生お付き合いしなければならぬ病気もあります。

こうなった場合、家計負担や仕事内容によっては業務が制限されることもあり、日頃からの健康管理はとて大切になります。

## 保健師があなたの健康管理をサポート

自分では気づかない体の変化を検査することで予防することができます。特定健診は毎年実施しており、その方にあつた生活習慣病予防についてのアドバイスを保健師がしています。

◇お問い合わせ先

ふれあい健康センター(保健師)  
電話 34-3995