

平成20年4月から 特定健診・特定保健指導が始まります

「治療から予防」を目的に、来年度から40歳以上75歳未満の医療保険被保険者に、生活習慣病など（メタボリックシンドローム）に着目した健診及び指導などを行うことが義務づけられました。

どのように健診などが変わるの？

このまま医療費が増え続ければ、国民皆保険制度が破綻してしまいます。医療費の適正化を図るため、病気の「予防」に重点を置き、自身の健康を守り、病気の「治療」よりも病気にならないことを目的とした健診や指導を行っていきます。

受けないとどうなるの？

町に後期高齢者支援金の負担が加算されます。これは75歳以上の人の医療費を、0～75歳未満の人で支える制度で、加算された場合は保険税に跳ね返ります。

どうやって予防するの？

40歳以上75歳未満の全員に健診を受けていただき、自覚症状が出る前に「血液のデータ」から、体に起きている変化（潜在的に進行している）を見逃さないようにします。

より多くの被保険者に受診していただけるよう、来年から健診のご案内をしますので、ご協力をお願いします。

特定健診・特定保健指導で メタボリックシンドロームの予防を支援します！

メタボリックシンドローム（内臓脂肪症候群）は、血管の動脈硬化を急速に進行させ、糖尿病や脳卒中、心臓病などの生活習慣病を発症させます。

動脈硬化は、自覚症状がないまま進行する怖い病気です。

不適切な食生活、運動不足、過度な飲酒、喫煙、ストレスなど不健康な生活習慣を改善して、内臓脂肪症候群を解消しましょう。

メタボリックシンドロームに なっていませんか？

必須項目

- 内臓肥満** 腹囲 男性85cm以上
女性90cm以上
(男女とも内臓脂肪面積100cm²以上に相当)



以下のうち2つが該当（1つ該当の場合は予備軍）

- 高血糖** 空腹時血糖 110mg/dl 以上
※特定健診・特定保健指導における保健指導判定値は100mg/dl以上
- 脂質異常** 中性脂肪 150mg/dl 以上 または
HDL コレステロール 40mg/dl 未満
- 高血圧** 収縮時血圧 130mmHg 以上 または
拡張期血圧 85mmHg 以上

不健康な生活習慣が 生活習慣病を発症させる



◎問い合わせ先

保健センター ☎ 82-3111 (内線511) 有線88-1047