

## 豊橋市国民健康保険に加入している40歳以上75歳未満の方へ 特定健康診査を受けてメタボリックシンドロームや 生活習慣病を予防しましょう

### ■特定健康診査の目的

特定健康診査は、メタボリックシンドロームをはじめとする生活習慣病を未然に防ぎ、みなさんの「いきいきとした生活」をお手伝いすることを目的に実施しています。

あなたの大切な人を守り、あなたの夢を実現させるには、まず「自分の健康があつてこそ」です。

### ■特定健康診査を受けましたか？

メタボリックシンドロームかどうかは、見た目や自覚症状だけでは判断できません。年1回定期的に健診を受け、検査値を確認することが大切です。まだ受診していない方は、特定健康診査を受けて自分の健康状態を確認しましょう。



受診券見本

### ■特定健康診査ではこんな検査をします

腹囲測定	身体計測	尿検査
おへその高さで腹囲を測定し、内臓脂肪の蓄積状態を確認します。	身長・体重を計測し、肥満度がわかるBMIを測定します。	尿検査では、糖尿病のリスクをみるための「尿糖」、腎臓の機能や尿路の状態をみるための「尿たんぱく」を調べます。
採血	血圧測定	問診
高血糖や脂質異常のほか、肝臓の機能を確認するための血液検査を行います。	動脈硬化を引き起こす恐れのある高血圧の状態になっていないかを確認します。	現在の健康状態や既往歴などを医師が確認します。

※一定の基準の下、医師の判断により、貧血検査、心電図検査、眼底検査を行う場合もあります

### ■豊橋市特定健康診査の受診方法

対象	豊橋市国民健康保険に加入している昭和10年10月～昭和46年3月生まれの方 ※平成22年4月1日から継続して豊橋市国民健康保険に加入している方には受診券を送付済みですが、4月2日以降に加入した方は、申し込みが必要です
受診場所	<ul style="list-style-type: none"> <li>医療機関受診（市内127医療機関）</li> <li>※一部の医療機関で人間ドックが同時に受診できます</li> <li>休日集団健診（下記日程表参照）</li> <li>JA 集団人間ドック（組合員以外の方も受診できます）</li> </ul>
有効期限	平成23年3月15日まで（昭和10年10月～昭和11年3月15日生まれの方は有効期限が異なります）
健診料	無料（人間ドックには差額の費用がかかります）
その他	<ul style="list-style-type: none"> <li>受診方法などの詳細は、受診券、本紙5月1日号と同時に配布などした「保健衛生事業のご案内」、本紙5月15日号4・5ページ、ホームページをご覧ください</li> <li>受診券を紛失した場合は再交付が必要です</li> <li>パートなどの勤め先で事業主健診を受ける方は、国保年金課まで連絡してください</li> </ul>

### ■休日集団健診日程表 受付時間は午前9時30分～10時30分

とき	ところ
9月26日(日)	大清水地域福祉センター (大清水町字大清水)
11月27日(土)・28日(日)	市役所市民ホール(東館1階)
来年1月16日(日)・23日(日)	保健所・保健センター (中野町字中原「ほいっぷ」内)
来年2月6日(日)・20日(日)	



休日集団健診のようす

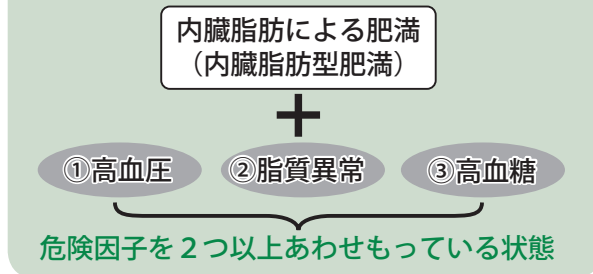
問合せ

国保年金課 ☎51・2262262  
http://www.city.toyohashi.aichi.jp/kokuho/

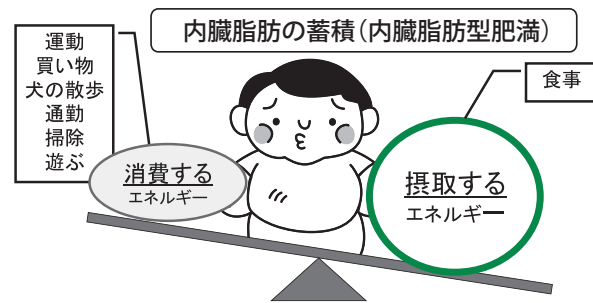
■メタボリックシンドロームとは

メタボリックシンドロームとは、内臓脂肪の蓄積に加え①高血圧②脂質異常(コレステロール・中性脂肪の異常)③高血糖のうち2つ以上をあわせもった状態をいいます。腹囲が男性85cm以上、女性90cm以上だと内臓脂肪型肥満です。

■メタボリックシンドロームとは



■メタボリックシンドロームの原因は…



■メタボリックシンドロームの原因と予防

メタボリックシンドロームは、運動不足や食べすぎ、喫煙などの不適切な生活習慣の積み重ねによって起こります。不適切な生活習慣を改善することで、その予防・解消が可能です。特定健康診査の結果、メタボリックシンドロームに該当した方、その危険度が高い方には、生活習慣改善のための支援「特定保健指導」をご案内しています。

■特定健康診査・特定保健指導は医療保険者が実施します

豊橋市国民健康保険以外の保険に加入している方は、各医療保険者(健康保険証の発行者)に問い合わせてください。

■知らず知らずのうちに、生活習慣病に…

昔(東京オリンピックの頃)

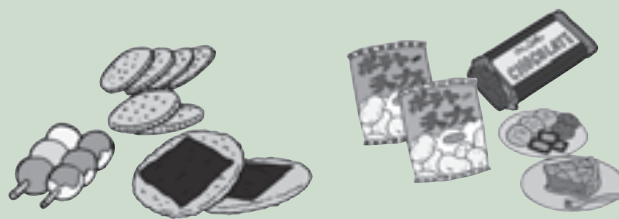
現在

消費するエネルギー

サラリーマンの平均歩数 15,000歩 8,000歩

摂取するエネルギー

おやつ



※同じ種類のおやつでも現在は昔に比べおいしくするためバターや砂糖をたっぷり使い、高カロリーになっています

現在は、昔と比べ消費するエネルギーが減り、一方で摂取するエネルギーが増加しやすい生活環境へと変化し、若い頃から生活習慣病になる方が増えています。また、年齢が上がるにつれて、基礎代謝が低下し、何もしなくても使われるエネルギー量も減っていきます。日頃から意識して生活習慣病を予防するよう心がけることが必要です。



年代別受診者数では、40～59歳の働き盛りの年齢の受診率が20%前後と極端に低い状況です。若い頃から健康を意識し、特定健康診査・特定保健指導を利用しましょう。

■平成21年度 年代別受診者数

