

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・特定保健指導を受けて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や、それによって引き起こされ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。

■年に1度は特定健康診査を受けましょう

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診し、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、特定健康診査を受診して自分の健康状態を確認しましょう。

■平成24年度から新たに検査項目が追加されました

クレアチニン・
eGFR(推算糸球体
ろ過量)・血尿酸
の検査が新たに追加されまし



■特定健康診査受診券見本 (オレンジ色)

■特定健康診査の検査内容

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	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・腎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

た。これにより、近年増加傾向にある腎機能低下者の早期発見や、動脈硬化の原因である高尿酸血症を発見することができるようになりました(自己負担額はこれまで同様無料)。

■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12年10月～昭和48年3月生まれの方 ※平成24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	・医療機関受診/市内126医療機関 ※一部の医療機関で人間ドックが同時に実施できます ・集団健診/下記日程表参照 ・JA集団人間ドック/市内JA各支店※組合員以外の方も受診できます
有効期限	平成25年3月15日まで(昭和12年10月1日～昭和13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	・受診方法などの詳細は、特定健康診査受診券、本紙5月1日号と同時配布などをした「保健衛生事業のご案内」、本紙5月15日号6・7ページ、ホームページをご覧ください ※予約が必要な医療機関があるので、各医療機関にお問い合わせください

■集団健診日程表 受付時間は午前9時30分～10時30分

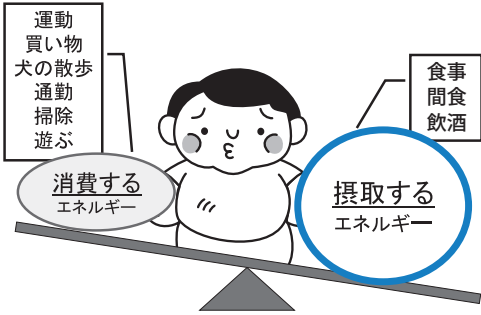
とき	ところ/その他	同時実施の健診
9月30日(日)	つつじが丘地域福祉センター(佐藤五丁目)	—
10月12日(金)	保健所・保健センター(中野町字中原「ほいっぷ」内)	胃がん・乳がん
10月13日(土)	市役所講堂(東館13階)	—
10月14日(日)	市役所講堂(東館13階) / 外国人を含む。ポルトガル語の通訳あり	—
10月28日(日)	牟呂地域福祉センター(牟呂町字内田)	—
11月2日(金)	—	肺がん・胃がん
11月17日(土)・18日(日)	保健所・保健センター(中野町字中原「ほいっぷ」内)	—
12月8日(土)・9日(日)	—	—
来年1月19日(土)・20日(日)	—	—

■集団健診を開催します
市役所、保健所・保健センターのほか、各地域福祉センターなどを巡回して、集団健診を開催します。受診するには、国保年金課へ事前の申し込みが必要です。今年度から、がん検診(胃・肺・乳がん)と同時実施の日程を設けています。

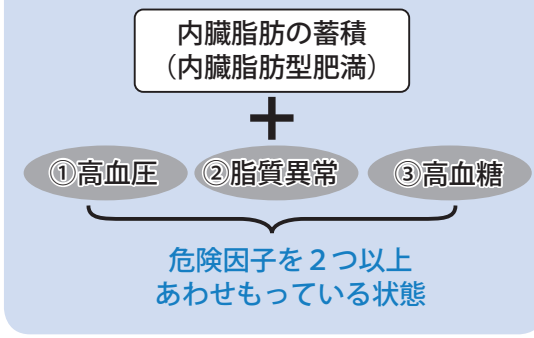
問合せ

国保年金課 ☎51・2262 ☒ <http://www.city-toyohashi.aichi.jp/kokuno/fokuiteikensin.html>

■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とは



■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、内臓脂肪型肥満(腹囲が男性85cm以上、女性90cm以上)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つ以上の危険因子をあわせもっている状態をいいます。

■特定健康診査・特定保健指導のPRのパネルの展示を行います
とき 9月19日(水)～28日(金) ところ 市役所市民ギャラリー(東館1階)

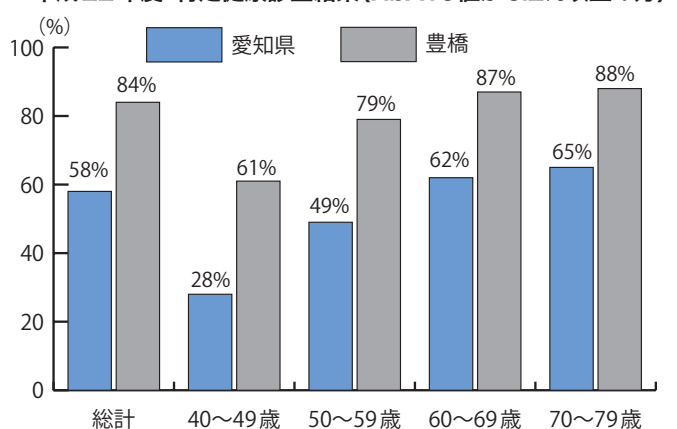
■3年連続県内ワースト1位
豊橋市は糖尿病の判定基準のひとつであるHbA1c(ヘモグロビンA1c)の値が、要注意以上の方の割合が平成20～22年度で8割を超え、3年連続県内ワースト1位でした(下表)。これは、豊橋市に糖尿病の方やその予備群の方が多数いるという可能性を示しています。40歳代の働き盛りの年齢から、検査値が高めの方が多いのも特徴です(下グラフ)。HbA1cとは、過去1～2か月の平均的な血糖の状態を知ることができる検査です。特定保健指導判定値は5.2%以上。血糖の高い状態が続くと、血管もろくなり(動脈硬化)、心臓病や脳卒中、糖尿病性腎症など、さまざまな障害が起こり得ます。数値の高い方は、食事や運動などの生活習慣が関係している場合が多いため、生活習慣を見直しましょう。

■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。

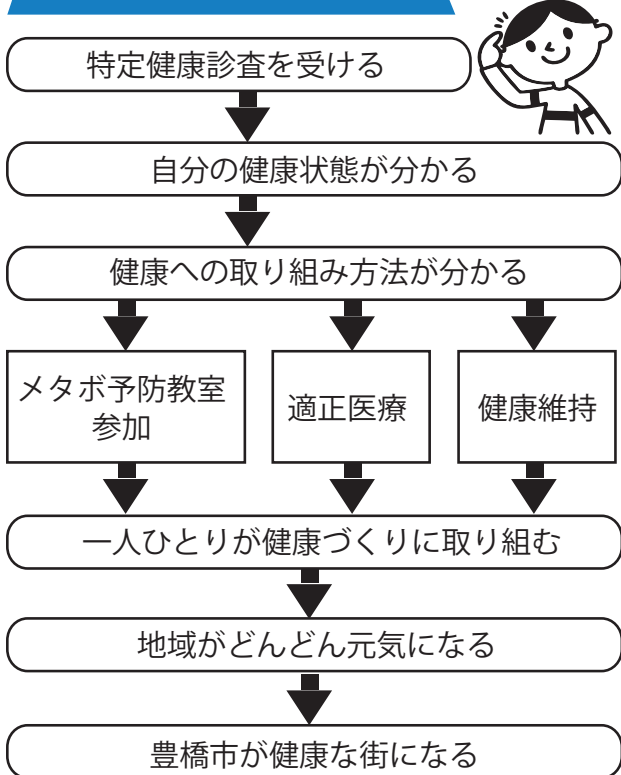
■豊橋市の過去3年間の特定健康診査結果(HbA1c値が5.2%以上の方)

	平成20年度	平成21年度	平成22年度
愛知県平均	55.1%	57.2%	58.3%
豊橋市	85.0%	81.3%	83.7%

■平成22年度 特定健康診査結果(HbA1c値が5.2%以上の方)



豊橋市を健康な街に



1日3食栄養バランスのとれた適度な量の食事を摂ることが大事



ウォーキングなど無理のない運動がお勧め