

下関市国民健康保険からのお知らせ

食べ過ぎ・運動不足などでお腹まわりが気になるあなたへ朗報!

メタボ脱出! 受けよう特定健康診査

糖尿病などの生活習慣病は、進行するまで自覚症状がほとんど出ないため、定期的に健診を受けて、異常を早期に発見することが重要です。特定健康診査はメタボ(メタボリックシンドローム)に着目した健診で、自分の健康を見直す絶好の機会となります。

平成26年度の特定健康診査がスタートしました。あなたの健康づくりの一步に、1年に1回の健診習慣を始めましょう。

詳細 保険年金課給付係 ☎231-1668

下関ふくふく健康大使
どさけん
目指せ!メタボ脱出!

食べ過ぎ、体をあまり動かさない、「自覚症状もなく自分は大丈夫!」
...と思っている国保太郎さん

仕事が忙しく、特定健康診査を受けていない太郎さん。内臓脂肪は年々増え続けています。



あなたにも
こんな習慣
ありませんか?

その結果...

食事や運動の改善をしないままですと、知らないうちにメタボが進行していきました。



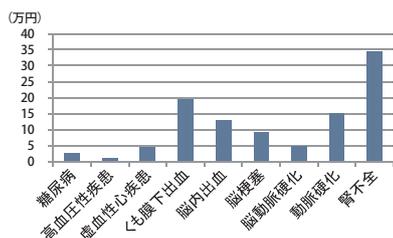
それでも放置をしていると...
脳卒中、心臓病、糖尿病の合併症など
重大な病気に進行します!

メタボリック
シンドローム
とは?

塞、糖尿病の合併症などを引き起こす危険が高まります。質異常・高血糖などの症状が2つ以上重なった状態を言います。それぞれの数値は低くても、いくつも重なることで動脈硬化を急速に進行させ、将来、脳卒中や心筋梗塞、糖尿病の合併症などを引き起こす危険が高まります。

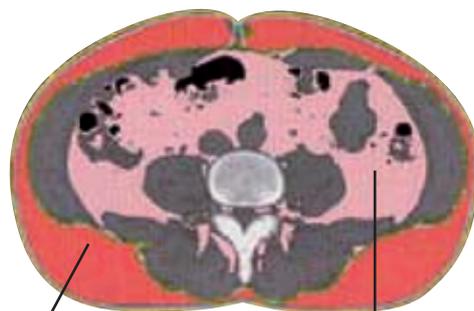
メタボという言葉は聞いたことがあるけれど、よく知らない人は多いのではないのでしょうか。メタボとは、内臓の回りに脂肪が蓄積され、その上に、高血圧・脂

お腹まわりの基準 男性 85センチ
女性 90センチ



- ・高血圧は、月約1万円
- ・糖尿病は、月約3万円
- ・腎不全になると月約34万円もの医療費がかかっています。

診療報酬明細書で見ると
1件当たりの医療費
(H25.5月診療分より)



皮下脂肪

内臓脂肪



日本では糖尿病が疑われる人は、その予備群も含め、成人の約5人に1人の割合と推定されています。健診を受けず、未治療の人も多くいることが考えられます。特定健康診査には、糖尿病の検査も含まれています。

3大合併症



●糖尿病性腎症で腎不全から人工透析の危険



●糖尿病性網膜症で失明の危険



●糖尿病性神経障害で足の切断の危険

合併症は糖尿病を発症した時から始まっています！生活改善や治療をせずに放置すると、数年のうちに3大合併症などを引き起こすため、家庭の医療費負担が大きくなり、日常生活に支障が出ます。日本人は、血糖値を下げるホルモンの働きが、欧米人の約2分の1です。太っていないなくても糖尿病になる危険があるので生活習慣には注意が必要です。

早期発見！ 予防に！ 特定健康診査を受けましょう。



メタボをはじめとした生活習慣病の予防や改善は、初期のうちは生活習慣を改善することが最も効果的です。

特定健康診査は、メタボに着目し、生活習慣病の可能性をいち早く発見し、生活習慣を見直すための支援を実施するために行います。

【対象】

下関市国保に加入している40歳～74歳の方

【実施項目】

身体計測(身長・体重・BMI・腹囲)、問診、医師の診察、血液検査(脂質・血糖・肝機能・腎機能・貧血検査)、血圧測定、尿検査(尿糖・尿たんぱく)、心電図検査、眼底検査(医師が必要と判断した方のみ)

【受診方法】

受診券と国保保険証が必要です。対象者へは、受診券と案内を送付します。

●受けてよかった！受診者の声●

下関市国民健康保険では、特定健康診査の結果、メタボの危険性が高い人を対象に特定保健指導を実施しています。特定健康診査と特定保健指導を受けた方に感想を聞きました。

Mさん50代女性

朝食はパンと決めていましたが、保健指導でお米をすすめられ、朝食でお米の日を作りました。お米だと、味噌汁や納豆など食事全体が自然と低カロリーになり、家でストレッチ体操を始めたこともあって体重を減らすことができました。特定健康診査は結果が目に見えて表れるので、食事など気を付けるきっかけになります。



Kさん60代男性

メタボと診断されてから、1日3本飲んでた缶コーヒーを1本にしました。夜遅く食事を取ることが多いのですが、そのときはご飯の量を少なめにしています。このように食事に気を付けることで、体重増加に歯止めを掛けることができました。せっかくのこの良い制度を利用しない手はないと思います。今年は特定健康診査に併せて脳検査も受けてたいですね。

