



平成20年から 基本健診が “特定健診(メタボリックシンドロームに着目した健診)”に変わります。

急速な人口の高齢化や生活スタイルの変化に伴い、疾病構造が変化し、疾病全体に占める心疾患、脳血管疾患、糖尿病等の生活習慣病の割合が増加しています。町でも生活習慣病にかかる医療費は男女ともに3割を超えています。生活習慣病の発症には内臓脂肪の蓄積と、そこから派生するメタボリックシンドローム(内臓脂肪症候群)が関係していることが多いため、特定健診が行われることとなります。

● メタボリックシンドロームって？

メタボリックシンドロームとは、内臓脂肪(腹囲が男性85cm以上、女性90cm以上)の人が、「高血圧」「糖尿病」「脂質異常症」といった生活習慣病の危険因子を複数併せ持っている状態のことで、40歳以上の男性2人に1人、女性5人に1人がメタボリックシンドロームもしくはその予備軍と言われています。

メタボリックシンドロームは、内臓脂肪の蓄積によって起こり、放っておくと動脈硬化が急速に進行し、命に関わる心臓病や脳卒中を発症する危険性が高くなります。言い替えば、内臓脂肪を減らすことによって、高血圧症、脂質異常症、糖尿病などの生活習慣病は予防が可能ということです。

● 健診の受け方はどんなに変わるの？

- <どこがする？> 健診の実施主体が市町村から医療保険者になります。(ご自分の医療保険証で医療保険者を確認してください。) 国保加入者は町が医療保険者となります。
- <被扶養者はどうなる？> 配偶者等の医療保険に入っている人は加入している医療保険者からの通知や広報等に従って健診を受けていただくことになります。ただし、加入している医療保険者が町と委託契約を結べば、町の健診を受けることができます。
- <対象年齢は？> 40～74歳です。75歳以上の高齢者は後期高齢者医療広域連合より町が委託を受けた場合、町の健診を受けることができます。

● 特定健診の流れ

1 特定健診

対象者の方には特定健康診査受診券が発行されます。
内臓脂肪の蓄積を調べるための「腹囲」のほか、「血圧」「血糖」「脂質」「肝機能」などメタボリックシンドローム等の進行をチェックする項目を検査します。

結果に基づき

2 判定・結果通知

生活習慣改善の必要性レベルを3段階に分けて判定・通知します。

生活習慣の改善の
必要性が低い人

生活習慣の改善の
必要性が中程度の人

生活習慣の改善の
必要性が高い人

情報提供

動機付け支援

積極的支援

3 特定保健指導

* 動機付け支援・積極的支援になった方には、「特定保健指導利用券」が送られます。
医師や栄養士、保健師の保健指導を受け、生活習慣を改善しましょう。

問い合わせ ほけん課(すこやかセンター伊野内) ☎ 893-3811



仁淀病院院内コンサート～秋のお月見コンサート～

9月15日、秋のお月見コンサートと題して仁淀病院リハビリ室で、いの混声合唱団のコンサートを開催しました。

いの混声合唱団は、町内を中心に地域の行事へ参加、小・中学校での演奏会、海外での演奏など幅広く活躍されている合唱団です。

院内外100名近くの方にコンサートに来ていただき、癒やしの楽しいひと時を過ごすことができました。曲目は「ふるさと」「赤とんぼ」など童謡から「千の風になって」と最近の流行の曲まで幅広く、聴きに來られた方も気軽に口ずさめるもので、中には合唱団の方と一緒に踊り出す方もいらっしゃいまし

た。皆さんの顔がほんのり赤くなり、生き生きとしている様子が印象的でした。

みんなの心が癒やされ、一つになれる音楽って素晴らしいですね。

