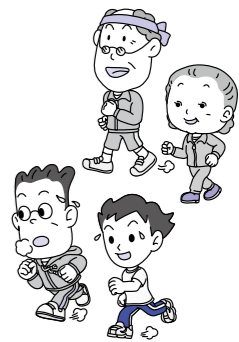


# メタボをやっつけろ！

問合せ  
保健福祉課 ☎47・8007



特定健診―俗にメタボ健診とも呼ばれ、メタボリックシンドロームに当てはまる人と、その予備群の人を発見し、生活習慣を改善できるよう、保健師らが**特定保健指導**を行って糖尿病、高血圧、高脂血症を未然に防ぎ、国民医療費の1/3をしめるといわれる生活習慣病にかかる負担を削減することが大きな目的です。

**そもそも、メタボリックシンドロームってなんですか？**

**A** メタボリックシンドロームとは、肥満、特に内臓に脂肪が蓄積した肥満がまず犯人。この内臓脂肪型肥満に加え、①高血圧②高血糖③高脂血症の危険因子がふたつ以上ある状態のことです。40歳以上の男性は2人に1人、女性は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群と言われています。略してメタボと呼ばれていますね。

**メタボを見つければ特定健診？**

**A** そうです。特定健診は、メタボリックシンドロームとその予備群の人を早期にみつけ、重点的に保健指導を受けてもらい、重症化を予防することを目的としています。また、メタボでなくても毎年1回、自分の健康管理のためにも大切な健診です。

**だいたいわかりましたが、「特定保健指導」は絶対受けないといけないのですか？**

**A** 「特定保健指導」と聞くとなんか怖い感じがするかもしれませんが、でも健診の結果で悪いところ(※腹囲が基準値以上で、血圧、血糖、コレステロール値等が高め等)があると心筋梗塞や脳梗塞等の病気になる可能性が高くなります。「特定保健指導」は、今のうちに生活習慣を改善し、悪いところが良くなるよう保健師や栄養士等がみなさんのお手伝いをするというものです。

もし、健診結果で「特定保健指導」の対象となつた方には教室等の参加お誘いの通知をします。生活習慣病を改善し、自分の健康を守るために、積極的に参加してくださいね。

**※腹囲が基準値以上で、血圧、血糖、コレステロール値等が高いと…**

動脈硬化といつて血管がもろくなりやすく、それが心臓の太い血管で起ると心疾患(心筋梗塞・狭心症)、脳の血管で起ると脳血管疾患(脳梗塞・脳出血)になってしまつてしまいます。

また、糖尿病が悪化すると「糖尿病性網膜症」といって、最悪の場合、目が見えなくなつてしまつたり、「糖尿病性腎症」といって、腎臓のはたらきが低下して透析をしなければいけなくなつてしまつたりということもあります。普通、血液をきれいにしているのは腎臓ですが、それができなくなるので、血液を1度器械に通してきれいにし過ぎ、からだに戻るのが「透析」です。透析はものすごく疲れますし、からだに負担がかかります。

これらの病気にならないためにも、「特定保健指導」はできるだけ受けてください。

**特定健診はどこへ受けに行くのですか？**

**A** 町の特定健診は、国民健康保険に入っている人を対象に行います。国民健康保険に入っている40歳から74歳の人には、役場から受診券を送ります。その受診券と国民健康保険証、お金(健診料金)を持って健診会場に来てください。

**僕は会社員だから国民健康保険には入っていません。それに奥さんは扶養だからどうなるんだろう？**

**A** 国民健康保険に加入していない人(社会保険や共済組合保険など)は、会社で健診の会場(病院)が決まります。扶養になっている人は、国民健康保険の加入ではなく、社会保険に加入していることとなります(会社員のご主人も同じです)。ご主人の会社に問合せるとよいでしょう。

**がん検診はどうなるの？**

**A** がん検診は、国民健康保険・社会保険加入者に関係なく、町民であれば今までどおり、検診会場を受診できます。お金(検診料金)を持って検診会場に来てください。

**気づかないメタボリックシンドロームを特定健診で見つけます**

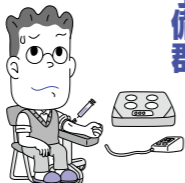
**不健康な生活習慣の蓄積**

- 不適切な食生活
- 運動不足
- 過度の飲酒 ● 喫煙
- 過剰なストレス など



**メタボリックシンドローム予備群**

- 肥満
- 血圧高め
- 中性脂肪値高め など



**メタボリックシンドローム発症**

- 内臓脂肪型肥満
- 高血圧
- 高血糖
- 高脂血症 など



**重症化・合併症**

- 心疾患(心筋梗塞・狭心症)
- 脳血管疾患(脳梗塞・脳出血)
- 糖尿病合併症(失明・人工透析) など



特定健診・特定保健指導は生活習慣病を改善するために行われます！

**私ら、80歳の年寄りも後期高齢者医療制度に入っています。健診はどうなるのですか？**

**A** 75歳になると、それまで入っていた国民健康保険などから抜けて、後期高齢者医療制度に入るようになります。これらの人も町が行う健診を受けることができます。少し健診の内容が異なりますが、国民健康保険に加入している人と同様、役場から受診券を送ります。受診券と後期高齢者医療被保険者証、お金(健診料金)を持って健診会場に来てください。

**特定健診は、今まで老人保健法に基づいて行われていた各市町村の「基本健康診査」を無くし、高齢者医療確保法という新たな法律に基づき40歳から74歳の国民全員が対象になる健診です。実施主体はそれぞれが加入している健康保険者です(国民健康保険、社会保険、共済組合保険など)。国民健康保険は市町村が主体となつて健診を実施します。**

75歳以上の人は後期高齢者医療制度で、新たな健康保険に入ります。健診は、国民健康保険加入者と同じように市町村での受診となります。

## 平成21年 県政功労者知事表彰

— おめでたいですねいしました —

福井県では、明治14年に福井県が置県された2月7日を「ふるさとの日」とし、この日に、地方自治の振興および社会福祉、産業、教育、文化などの発展に貢献し、その功績が顕著な個人または団体を県政功労者として表彰しています。

今年の受賞者は、個人47人と1団体で、南越前町では次の方が表彰を受けられました。

### 自治振興功労者



川渕 鶴治さん (社谷・73歳)

今庄町議会議員、同副議長、同議長および南越前町議会議員として26年9カ月を務めるなど、町民福祉の向上と町勢の発展に寄与されました。

### 受賞の声

皆様方のご支援、ご指導のおかげと感謝いたしております。今後も地域に貢献できるように頑張りたいと思います。