

40 ~ 74歳の皆さん

特定健診を受けていますか？

特定健診・特定保健指導という制度が始まって3年目になりますが、皆さんは、特定健診を受けていますか？
 自覚症状がないと、「自分は元気だから、健診なんて受けなくていい」と思う人もいるのではないのでしょうか。
 しかし、自覚症状がなくても、すでに病気の兆しが現れていることもあります。実は、よく耳にする「メタボリックシンドローム」も初期の段階では、自覚症状がありません。自覚症状がないからといって、放置しておく、動脈硬化が進んでしまい、心筋梗塞や脳卒中など命にかかわる病気になってしまいうことも少なくありません。

平成20年度に岐阜市国民健康保険が実施した特定健診の結果では、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または予備群でした。しかも、男性は、40歳代からすでにメタボリックシンドロームの人が多く、女性は、年齢とともにメタボリックシンドロームの人が増えています。

「もしかして、メタボリックシンドローム？」



メタボリックシンドロームとは

内臓脂肪型肥満
 腹囲 男性 85cm 以上
 女性 90cm 以上

+

①~③のうち2つ以上
 合わせもった状態

① 脂質異常	
中性脂肪	150mg/dl 以上
HDL コレステロール	40mg/dl 未満
② 高血糖	
空腹時血糖	110mg/dl 以上
HbA1c	5.5% 以上
③ 血圧高値	
収縮期血圧	130mmHg 以上
拡張期血圧	85mmHg 以上

年に1回の特定健診を習慣に!!

メタボリックシンドロームは、食べ過ぎや運動不足などの生活習慣を見直すことで、予防したり、改善することが可能であるといわれています。そのためにも、40歳を過ぎたら、年に1回は、健診を受けて、自分のからだのチェックを習慣にしましょう。

なお、特定健診・特定保健指導については、お持ちの健康保険証に記載の医療保険者にお問い合わせください。



岐阜市では、節目歯科健診や各種がん検診も行なっていますので、ぜひ利用しましょう。

【お問合せ】
 岐阜市保健所 健康増進課
 TEL 058-252-7193

岐阜市国民健康保険加入者の特定健診は・・・

対象者には、6月上旬に特定健診受診券とご案内をお送りしています。

対象者： 受診日当日に、岐阜市国民健康保険の資格がある、昭和10年11月1日～昭和46年3月31日生まれの40～74歳の人
 ただし、年度途中に加入する人については、8月2日（月）までに加入手続きを終えた人が対象。

受診期間： 平成22年6月～9月30日（木）

受診場所： 市内委託医療機関

健診自己負担金： 800円

健診内容： 身体計測、血圧測定、尿検査、血液検査等

※ 人間ドックや職場の健診を受ける（受けた）人は、下記までお問い合わせください。

岐阜市国民健康保険の特定健診に関するお問合せ

岐阜市役所 国保・年金課
 特定健診・特定保健指導担当
 TEL 058-265-4141
 内線 (2265)