



特集

応援します あなたの健康

～特定健診と特定保健指導を活用しましょう～

【詳細】 国保課 ☎32-6425

糖尿病や動脈硬化症など、あなたの日常生活が発症に大きく関わる恐ろしい病気、生活習慣病。これらの病気を予防、または早期に発見するために有効なのが「特定健診」と「特定保健指導」です。健診を上手に活用して、いきいきと健康生活を送りましょう！

健康寿命を延ばそう！

「健康寿命」という言葉をご存じですか？一般的に言う「寿命」とは別に、介護などが必要としないで自立した生活を送ることが出来る期間のことです。市では、市民の健康寿命を延ばし、いつまでも健やかで明るい生活を送っていただくために、健康増進計画「健やかとまこまいstep1」に沿った、さまざまな取り組みを行っています。その中で大きな目標の一つとなるのが、生活習慣病の予防です。



生活習慣病から身を守るために

生活習慣病とは、食生活や運動習慣など、文字どおり日ごろの生活習慣が発症の原因となる病気の総称です。糖尿病や脳卒中、心筋梗塞など生命に危険を及ぼすさまざまな病気が該当します。体が発するこれらの病気のサインである、**メタボリックシンドローム**を発見し生活を見直すためのきっかけとして有効なのが、特定健診です。

特定健診[※]は、40歳以上の医療保険加入者であれば、誰でも受けることができます。市では、国民健康保険加入者に向けて、無料で年1回の特定健診を行っています。

本当に恐い、生活習慣病

毎日の積み重ねが大きな障がいや、命に関わる病気につながります。

■糖尿病

血管や臓器の機能を悪化させ、心疾患や腎臓病、失明などの合併症を引き起こす原因となります。発症すると食事制限や薬物療法が必要となり、一生付き合わなければいけない病気です。

■脳卒中

高血圧や動脈硬化によって弱った脳の血管が、詰まったり破れたりすることで起こる脳の疾患です。重い障がいが残ったり、死亡する危険の高い病気です。

■心筋梗塞

動脈硬化や血栓で心臓の血管が詰まることで、心臓の筋肉が壊死してしまう状態。激しい痛みを伴う、日本人の死亡原因で常に上位を占める病気です。

おなかポッコリだけじゃない！

メタボリックシンドロームと判定されるのは、内臓脂肪の量をあらわす腹囲（お腹まわり）の数値や、身長と体重から算出するBMIの値とともに、高血糖、脂質異常、高血圧などの要因のうち複数に該当した場合です。該当する要因が増えることで生活習慣病を発症する可能性が急激に高まるため、世界的にも予防や対策が必要とされています。

※ 後期高齢者医療制度加入者は後期高齢者健康診査が受診できます。社会保険、共済組合などに加入されている方はそれぞれの加入先へお問い合わせください