

一人ひとりの生命をお互いに大切にしよう



健康とわだ21

平成20年度から 特定健康診査・特定保健指導が始まりました

平成20年4月から各医療保険者が40歳から74歳までのかたを対象に「特定健康診査・特定保健指導」を実施しています。

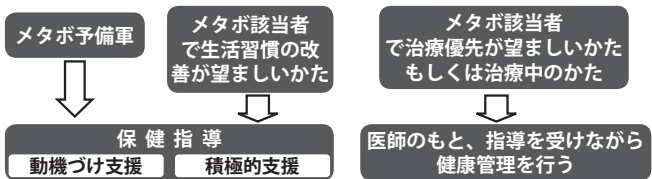
特定健康診査・特定保健指導Q & A

Q. なぜ健康診査制度が変わったの？

A. 急激な高齢化や食生活の多様化、車社会による運動習慣の低下を背景に肥満者が増え続けています。平成15年度厚生労働省統計によると、生活習慣病に関する医療費が10兆円（総医療費の3割）と急激に増加しています。そのため、今後増え続ける医療費を抑制し、必要ときに安心して医療を受けられるように、予防効果の高いメタボリック・シンドローム（内臓脂肪症候群）に着眼した「特定健康診査」に変わりました。さらに健康診査を受けた後は、特定保健指導を受けることも義務付けられたことが特徴です。

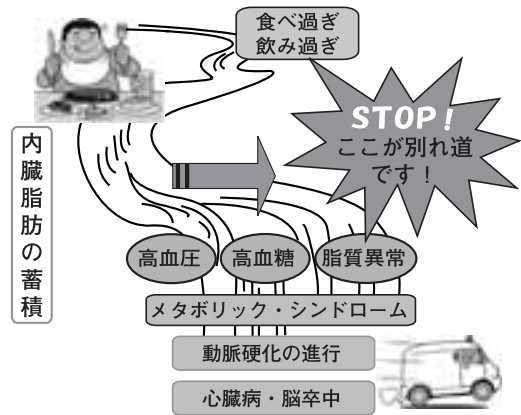
Q. 特定保健指導とは？

A. 食事や運動などの生活習慣をどのように変えたら肥満が解消できるか、保健師・管理栄養士などから具体的な指導を受け、6カ月間実践するものです。昨年度は保健指導修了者68人の約8割に腹囲や体重の減少が見られ、健康状態が改善されています。早期発見・早期予防のための指導ですので、特定保健指導の案内が届いたら、ご自身の健康づくりの機会ととらえ、積極的に参加しましょう。



Q. 今、メタボリック・シンドロームが注目されている理由は？

A. メタボリック・シンドロームは内臓脂肪から血圧・血糖・脂質を悪化させる物質が分泌され、自覚症状がないまま進行します。肥満・高血圧・高血糖・脂質異常のうち、3つ以上該当すると、心臓病の発症リスクが36倍も高くなるのです。重症になる前に予防が大事です。



●メタボリック・シンドローム判定基準
～腹囲を基準とし、血圧・血糖・脂質の2項目以上が該当～

内臓脂肪型肥満 腹囲が 男性85cm以上 女性90cm以上	+	高血圧	最高血圧が130mmHg以上または最低血圧が85mmHg以上
		高血糖	空腹時血糖が110mg/dl以上
		脂質異常	中性脂肪が150mg/dl以上 またはHDLコレステロールが40mg/dl未満

問い合わせ先 市保健センター (☎21181)



男性のための料理教室

なるほど！食事バランスガイドを使ってみよう

心と体の健康にとって大切な食事。普段の食生活を見直し、簡単に調理できるコツを身につけ、家庭でも作ってみませんか。

対象 市内在住の男性
 と き 10月27日(月) 午前9時30分～午後1時30分
 ところ 市保健センター
 定員 15人(先着順、要予約)
 費用 500円
 持ち物 エプロン、三角巾、米1合

申し込み先 10月17日までに市保健センターへ (☎21181)



「療育相談」のお知らせ

対象 発育や発達について心配のあるお子さん(首すわり・おすわり、歩き始めが遅い気がする、歩き方がおかしい気がするなど)

と き 10月22日(水)
 受け付け 継続のかた：午前9時30分～10時30分
 新規のかた：午前10時30分～11時

ところ 上十三保健所(無料)
 相談に応じる医師 県立はまなす医療療育センター
 園長 盛島 利文

問い合わせ先 上十三保健所 (☎234261)