

健康が一番



特定健康診査

① 血圧

最高血圧 130mmHg 以上
最低血圧 85mmHg 以上
の両方かいずれかにあてはまる

② 血糖

空腹時の血糖値 100mg/dl 以上
HbA1c (ヘモグロビンの一種) 値
5.2% 以上
の両方かいずれかにあてはまる

③ 脂質

中性脂肪 150mg/dl 以上
HDL コレステロール 40mg/dl 未満
の両方かいずれかにあてはまる

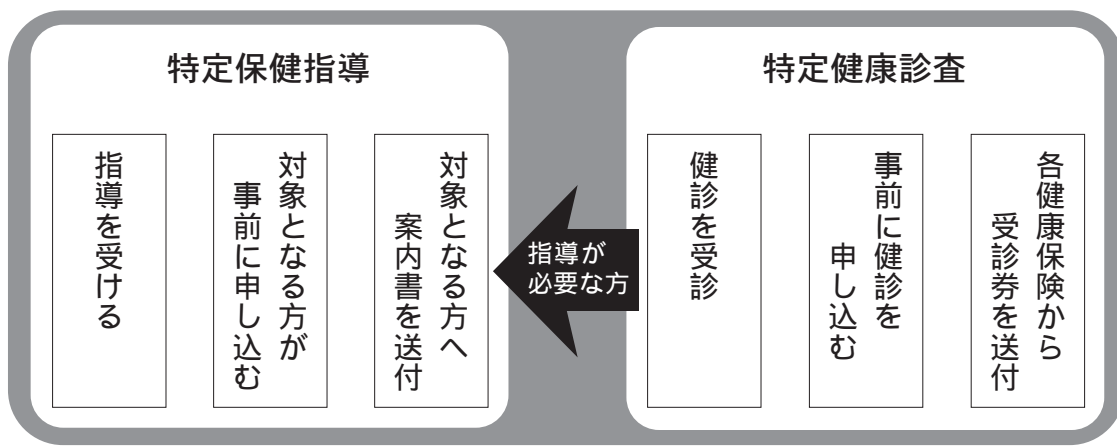
腹囲

男性 85 cm 以上
女性 90 cm 以上

内臓脂肪型肥満



皆さん、健康に気をつけていますか。元気に毎日を過ごしていますか。健康で元気に過ごすことは、誰しもが望むことです。しかし、今健康



だからと油断して、不摂生な生活を続けていると、健康を失うこともあり得るのです。もし、健康を失ったら、それを取り戻すのは、簡単なことではありません。たくさんの時間と費用を伴うこともあるのです。また近年は、糖尿病や脳卒中、心筋梗塞や脂質異常症などに代表される、生活習慣病の患者が年々増加してきています。

この生活習慣病は、肥満、特に、内臓に脂肪が蓄積することが原因で発症すると言われていて、内臓脂肪の蓄積によりさまざまな病気が引き起こされた状態をメタボリックシンドローム（内臓脂肪症候群）と呼び、注目されてきています。



**まず最初に
健康をチエックして**

市は、これまで成人検診などの実施や各種健康相談・教室を開催してきているほか、市民健康センターでは、いつでも人間ドックが受診できたり、職場などの集団検診が受けられたりする環境を整え、市民の皆さんの健康づくりや病気予防の応援をしてきました。

これらに加え、今年からは、メタ

判定

腹囲が基準以上で、①から③のうち

- ・いずれか2つ以上該当した方
⇒メタボリックシンドローム
- ・いずれか1つでも該当した方
⇒メタボリックシンドローム予備群

40歳から64歳の方で、メタボリックシンドロームと判定された方

- 40歳から74歳の方で、メタボリックシンドローム予備群と判定された方
- 65歳から74歳の方で、メタボリックシンドロームと判定された方

特定保健指導

積極的支援

生活習慣を改善できそうな目標をたて、3～6か月で改善できるよう、食生活や運動などの継続的な取り組みを保健師や管理栄養士などがサポートします

動機付け支援

生活習慣を改善できそうな目標をたて、食生活や運動などで改善できるよう、保健師や管理栄養士などがサポートします

生活機能評価を実施しています

いつまでも元気で、いきいきと暮らすためには、病気を予防するだけでなく、加齢による体や心の変化をいち早く見つけ、介護が必要な状態になることを防ぐことが重要です。対象は、65歳以上の要介護・要支援認定を受けていない方です。

もし、介護予防が必要と判定された方には、市が実施している各種サービスを紹介しますので、ご活用ください。

【市が実施している各種サービス】

○運動機能向上プログラム

筋力の維持や向上を目的として、ストレッチや軽体操、有酸素運動などを行います

○栄養改善プログラム

自分の食事を見直して、よりよい食生活を送れるよう、栄養士による講話などを行います

○口腔機能向上プログラム

口の健康を保つことを目的として、歯磨きや入れ歯の手入れ法、口の運動などを行います

国保が行う特定健康診査や後期高齢者が受ける健康診査の時は同時に実施しますが、これらの健康保険以外の方は、検診とは別に受けてください。また、単独でも生活機能評価を受けることができます。

ポリックシンドロームを早期発見し、生活習慣病の発症や重症化を予防するため、40歳から74歳までの方を対象に、特定健康診査を実施します。

なお、この特定健康診査は、国保、社会保険、共済組合などの健康保険が実施します。

市の国保では、5月中旬に受診券を送付する予定です。受診する際

は、受診券と健康保険証を忘れずにお持ちください。

なお、社会保険や共済組合などの健康保険に加入している方は、それぞれの健康保険にお問い合わせください。

特定健康診査の結果

特定健康診査の結果、メタポリッ

クシンドロームやその予備群となつた方には特定保健指導を行います。

これは、運動習慣や食事などの指導を通して、生活習慣を見直すきっかけづくりなどに重点を置いた保健指導です。対象となつた方は、特定保健指導の利用方法などのご案内を送付しますので、積極的に活用し、自分の健康を取り戻すきっかけとしてください。



高齢者の皆さんも 元気に生活を

今年の4月から、75歳以上と65歳以上で一定の障がいがある方が、将来にわたり安心して医療が受けられるように創設された、新しい健康保険制度である、後期高齢者医療保険制度（長寿医療制度）に該当する方は、市が北海道後期高齢者医療広域連合から、委託され実施する健康診査が受けられます。

なお、この健康診査では受診券は必要ありませんので、事前に申し込みのうえ、後期高齢者医療保険証をお持ちになり受診してください。

その他にも、介護を必要とする状態になることを未然に防ぐために、65歳以上で要介護・要支援を受けて



いない方を対象に生活機能評価を実施し、介護予防が必要と判断した場合に、市が実施する各種サービスを紹介します。

この春から、メタポリックシンドロームに着目した、特定健康診査が始まりました。

昨年、市の国保が実施した、健康診断の受診に関するアンケートの結果、約4割の方が健康診断を受けていないと回答し、その内、約1割の方は仕事で休みが取れないからと回答しています。

このアンケート結果を踏まえ、市は、これまでよりも土・日曜日に多く、検診を実施していきますが、大切なことは、自分の健康は自分で守ることなのです。自分で時間を作って検診を受診し、自分の体をチェックをしてみてください。

問合先 市健康推進課

国民健康保険からお知らせ

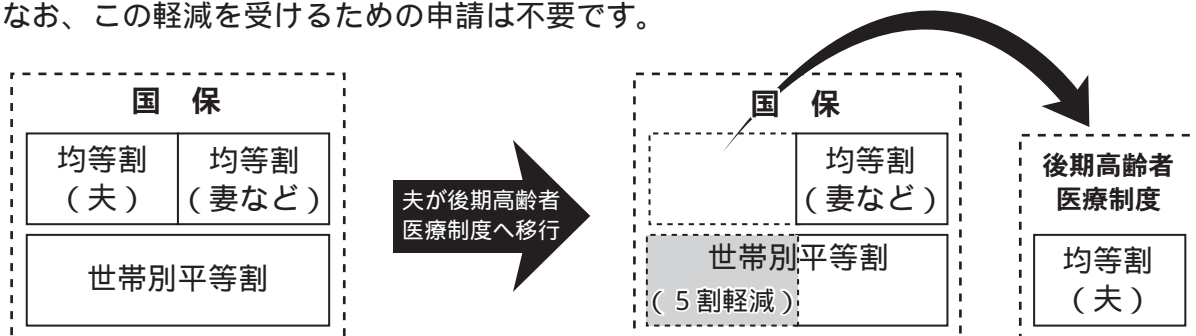
□国民健康保険料が軽減されます

後期高齢者医療制度（長寿医療制度）が創設されたことで、世帯の中で後期高齢者医療制度に移行する方がいる場合、国保の保険料が軽減されます。

【国保加入者の場合】

2人で国保に加入していた世帯で、そのうち1人が後期高齢者医療制度へ移った場合、国保に残るもう1人の方の世帯別平等割を、5年間、5割軽減します。

なお、この軽減を受けるための申請は不要です。

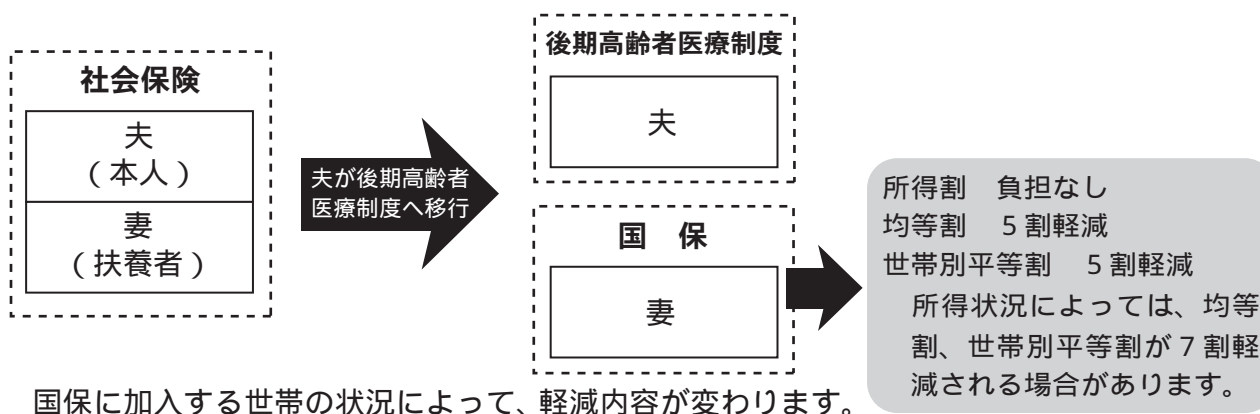


【国保以外の健康保険加入者の場合】

75歳以上の方で会社に勤務し、扶養者とともに社会保険等に加入していた場合、社会保険等に加入していた本人が後期高齢者医療保険制度に移ることにより、国保に加入することになった65歳以上の被扶養者は、2年間、保険料の軽減が受けられます。

なお、この軽減を受けるためには申請が必要です。今までに加入していた保険の種類や世帯、所得の状況などにより手続きが異なりますので、お問い合わせください。

夫77歳 会社員（社会保険加入）、妻73歳（夫の社会保険に加入）の場合



国保に加入する世帯の状況によって、軽減内容が変わります。

□国民健康保険料は世帯主が納めます

国保は、住民基本台帳上の世帯単位で加入することが義務付けられているため、世帯主が後期高齢者医療保険制度に移り、国保に加入していない場合でも、保険料の納付義務者となります。これを擬制世帯主制度といいます。

この制度では、一定の要件を満たす場合、届出により世帯主を変更することができ、この手続きにより、国保料の軽減を受けられる場合がありますので、お問い合わせください。

問合せ先 市健康推進課国保係