

平成20年4月から

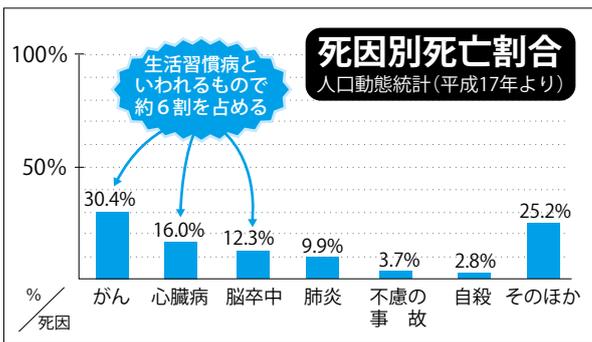
# 特定健診・特定保健指導が始まります。

【内臓脂肪に着目します!!】

内臓脂肪に着目したメタボリックシンドローム(内臓脂肪症候群、以下「メタボリック症候群」)の概念を取り入れ、運動・栄養・喫煙などの生活習慣から起こる「生活習慣病」の改善と予防を目的とした特定健診・特定保健指導を平成20年4月から実施します。市民の皆さん、積極的に健診を受けて楽しい、充実した生活を送りましょう。



## 死因の約6割、医療費の3割を占める生活習慣病



がん・心臓病・脳卒中などの生活習慣病は、日本人の死因の約6割、国民医療費の3割を占

める深刻な病気です。不適切な食生活や運動不足などの生活習慣によって肥満や高血圧、糖尿病などが引き起こされ、改善しないまま放置すると重症化していきます。

重篤な生活習慣病の発症を防ぐためには、危険要因の早期発見と、日々の生活改善の実践が不可欠です。

## メタボリック症候群とは

重篤な生活習慣病に移行する前段階としてメタボリック症候群は要注意です。皮下脂肪ではなく内臓の周りに脂肪のついた内臓脂肪型肥満に、高血圧・高血糖・脂質異常・喫煙歴といった危険因子が二つ以上ある状態をメタボリック症候群といい、40歳以上の男性2人に1人、女

性5人に1人の方がメタボリック症候群もしくはその予備軍といわれています。



## 自分の腹囲を測ってみましょう

腹囲から内臓肥満かどうか知ることができます。男性は85cm以上、女性は90cm以上であれば内臓肥満の恐れが高いです。

腹囲は、立って、へその高さで計測します。巻尺がへその高さで背中や腰に水平に巻かれているか確認しましょう。次におなかに力を入れず普通に呼吸をして、息を吐き出したときに測定しましょう。

## 医療保険者が

### 健診・保健指導の実施主体になります

新制度では、国民健康保険や健康保険組合、共済組合といった医療保険者に健診・保健指導の実施と健診のデータ管理が義務化されました。

これにより、薩摩川内市の国民健康保険加入者は市が、会社の社会保険加入者はその医療保険者が責任を持って行うことになります。

例えば、薩摩川内市国民健康保険加入者の方が健診を受ける場合、平成20年4月以降は国民健康保険(医療保険者)からの特定健診受診券により、指定した健診機関で健診料の自己負担分を支払って受診していただくこととなります。

## 特定健診・

### 特定保健指導の特徴

メタボリック症候群に着目し、健診でメタボリック症候群を中心に異常をチェックし、生活習慣病発病の危険度により対象をグループ分けして、危険度に合わせて、受診者自身が生活習慣を変えていけるよう支援・保健指導を行うことです(5ページ特定健診・特定保健指導の流れ参照)。

健診で異常が発見された段階で、これまでの生活習慣を見直し、それらを改善することにより、心臓病や脳卒中などの深刻な生活習慣病を発病しないで済む可能性がかなり高くなります。ぜひ、新しい制度を活用し、積極的に健診を受けて、健康づくりに役立ててください。