

健康だより ――・特定健診・特定保健指導編

担当 保健福祉課 保健師 松本・原田

メタボリックシンドローム(内臓脂肪症候群)になっていませんか？

メタボリックシンドロームとは、“肥満”“高脂血症”“高血圧”“糖尿病”がある状態です。この状態が続くと動脈硬化が進み、脳梗塞・狭心症・心筋梗塞等のリスクが30倍高くなるという報告もあります。

そのため、平成20年より糖尿病や高脂血症、高尿酸血症などの生活習慣病の発症や重症化を予防することを目的として、メタボリックシンドロームに着目した**特定健診**が始まりました。

八雲町でも病院に通院している方のうち、40歳～64歳で29.4%、65歳以上で66.8%が生活習慣病（高血圧・高脂血症・糖尿病）で治療していると言われています。また、症状が進んでから医療機関に受診する人も多く、脳梗塞等の病気を発症する人の割合も高くなっています。



特定健診は住民検診・町民ドックで受診することができます。

(国民健康保険・後期高齢者医療保険の方)

〈特定健診の健診項目〉

1. 問診
2. 身体計測（身長・体重・腹囲・BMI）
3. 血圧測定
4. 血液検査（血中脂質検査・血糖検査・肝機能検査）
5. 尿検査

詳細検査（※医師の判断で実施するもの）

1. 貧血検査
2. 心電図検査
3. 眼底検査

◇八雲地域

- ・住民検診：6月23日(木)～27日(月)、10月20日(木)～21日(金)
- ・町民ドック：8月26日(金)～28日(日) ・会場：シルバープラザ
上記の健診は事前に申し込みが必要です。詳細はチラシをご覧ください。

◇熊石地域

- ・住民検診：6月28日(火)・7月5日(火)・10月4日(火)
がん検診も一緒に受けられます。詳しくは住民サービス課保健福祉係にお問い合わせください。



特定保健指導とは？

腹囲・血糖検査・脂質検査・血圧・喫煙歴などの特定健康診査の結果から、生活習慣病の発症リスクが高く、生活習慣の改善により生活習慣病の予防効果が多く期待できる方に対して、生活習慣を見直すサポートを保健師・管理栄養士で実施します。



若い方でも日頃の不摂生な食生活や趣向により、大切な命を落としてしまう可能性があります。そうならないように、検査結果から運動や食事のとり方などについてあなたの生活習慣に合わせた助言やサポートをさせていただきますので、年に1度は健康チェックをしましょう。

問い合わせ先

- ・保健福祉課健康推進係(シルバープラザ内) ☎0137-64-2111
- ・熊石総合支所住民サービス課保健福祉係 ☎01398-2-3111