

特定健診が 始まります！



《ポイント》

- ① 40歳～74歳までの、すべての人が対象です。
- ② メタボリックシンドロームに着目し、生活習慣病を予防します。
- ③ 健診結果による必要度に応じて、本人に適した特定保健指導を行います。

Q. 特定健診って誰が受けるの？

A. **40歳～74歳のすべての人です。**国民健康保険や被用者保険（健康保険組合や共済組合などの医療保険）の被保険者と、被扶養者の全員が対象です。これまで健診を受けてこなかった被扶養者（家族）の人も受ける事が出来ます。

Q. 今までの健診とどこが違うの？

A. 実施主体、検査項目、「特定保健指導の実施」などが変わりました。**実施主体は医療保険者です。**これまで町民として受診していた人についても、国保や健保組合などの医療保険者が実施主体となりました。医療保険者からのお知らせに従って受診してください。

Q. 特定健診の受け方は？

A. **医療保険者からお知らせが届きます。**実施主体である国保や健保組合などの医療保険者から、受診機関・受診日などについてのお知らせや、受診券(票)が送られます。特定健診は年に1回行われます。費用は医療保険者によって異なります。

メタボリックシンドロームに着目した健診内容です。

【全員】 問診・身体計測・身体診察・血圧測定・血液検査(中性脂肪・HDL コレステロール・LDL コレステロール・HbA1c・AST・ALT・γ-GT・尿酸・クレアチニン)、尿検査(尿糖・尿蛋白)
【必要者のみ】 心電図検査、眼底検査、貧血検査・低栄養検査(65歳以上)

健診受診後、結果に応じて生活習慣病予防の為に『特定保健指導』（教室など）にお誘いします。

※揖斐川町国保の40～74歳の方には、5月末に案内が届きます。

(詳しくは、保健カレンダーを参照して下さい)

●平成23年度 ヤング健康診査のご案内●

揖斐川町では、若い世代から自分の健康状態を意識しライフスタイルを振り返り改善することで、より健康になるために、19～39歳の健康診断を受ける機会のない方を対象にヤング健康診査を実施しています。

是非、この機会に健康診査を受け、ご自身の体の状態を確認されることをお勧めします。

料金：3,780円のうち、自己負担 500円

内容：問診、身体計測、血圧測定、尿検査、血液検査（肝機能、血液脂質、クレアチニン、尿酸、HbA1c）

月 日	時 間	場 所	対 象
6月27日(月) 6月29日(水) 7月1日(金)	9:00～11:30 13:00～15:00	揖斐川保健センター	19歳～39歳の健診を受ける機会のない男女
8月9日(火)	9:00～11:30 13:00～15:00	谷汲保健センター ※子宮・乳がん検診も同日実施。	

☆平成22年度にヤング健康診査を受診された方には、受診票を郵送します。

☆新規のお申し込み、予約日時の変更は、揖斐川保健センターまで連絡してください。



健診を受けて、
早期の予防に取り組みましょう♪

【健診の申し込み・お問い合わせ】

揖斐川保健センター TEL 23-1511

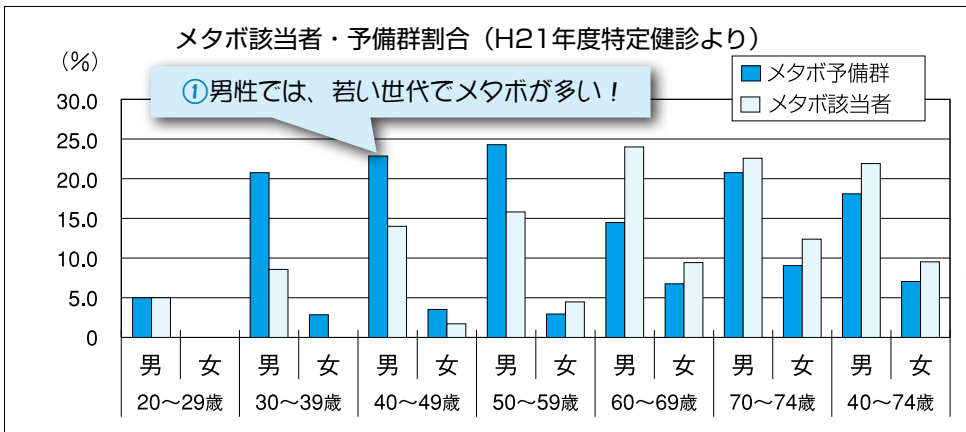
健診受けていますか？

『若いから大丈夫……は危険！』

今回は、平成22年度揖斐川町国民健康保険特定健診・ヤング健診結果より、揖斐川町の健康状態を徹底分析します！

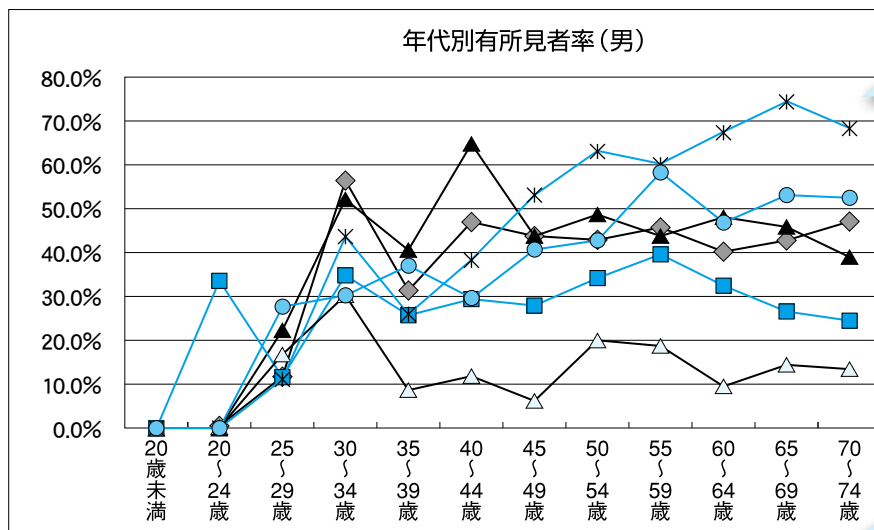
〔特定健診は、40～74歳の揖斐川町国民健康保険に加入している方が対象です。〕
 〔ヤング健診は、19～39歳の住民が対象です。〕

★揖斐川町の現状①～⑥



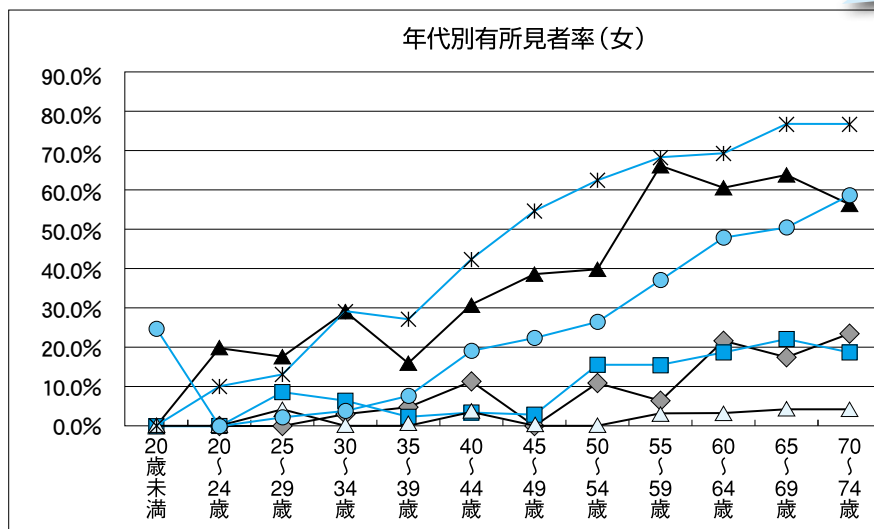
②年齢とともに、予備軍よりも該当者が増えています。

③女性よりも、男性の方がメタボ予備軍・該当者が多いです。



④男性では、若い世代から腹囲・LDLコレステロール・血圧・中性脂肪で異常がみられます。

⑤男女共に、若い世代からHbA1cに異常がみられます。割合も、他の検査値より高い！
 【HbA1c→糖尿病の指標】



⑥女性は、年齢とともに異常値がみられる傾向にあるようです。

★岐阜県の中でみる、揖斐川町の現状

実は、揖斐川町は県内でもメタボや糖尿病が多い地域だったのです！

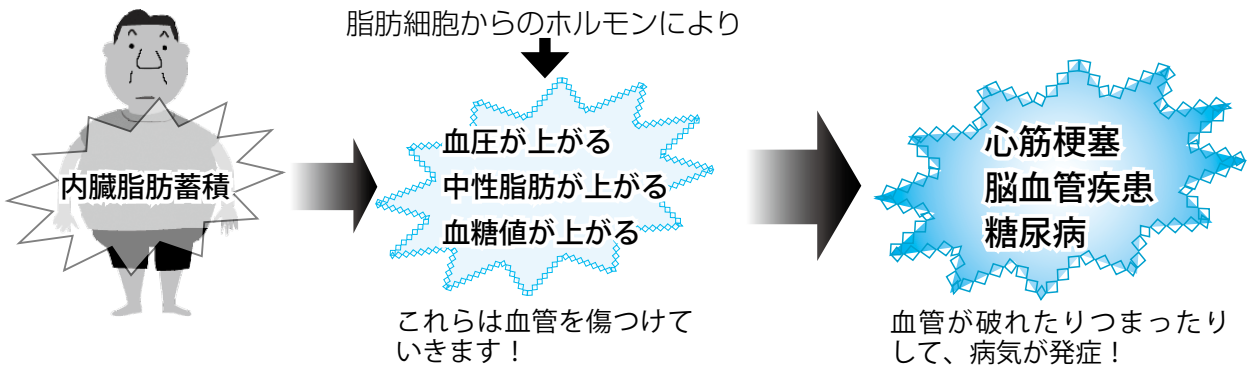
《平成21年度特定健診結果からみた、有所見者割合の県内順位》(県内42市町村中)

◎メタボ該当者	男性	12位	女性	6位
◎肥満 (BMI25以上)	男性	6位	女性	3位
◎糖尿病 (境界型)	男性	10位	女性	3位

自覚症状のないまま、放置されてしまいがち。
放置してしまうと、体の中で色々な悪さをして、病気になりやすくなります。

★なぜメタボリックシンドロームが問題なの？

メタボ、メタボ予備群の体の中は、内臓に脂肪が溜まった状態。この脂肪が悪さをするのです。



原因は食べすぎ、運動不足、喫煙、アルコールの飲みすぎ、など。
自覚症状がないまま『内臓脂肪』が溜まり、血管の病気を引き起こします。

★内臓脂肪をため込まないために 今日からできること！

生活習慣をチェックしよう

※チェックが多いほど内臓脂肪がたまりやすい！

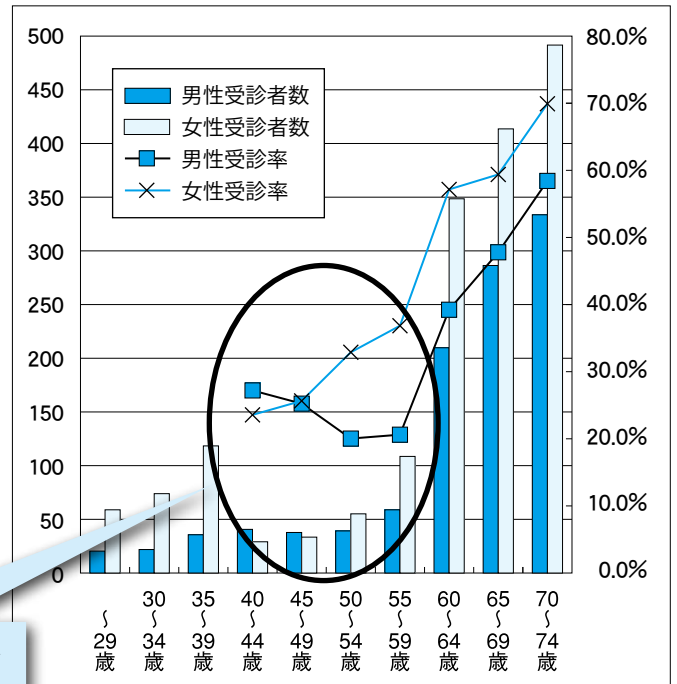
- **運 動**
 - 運動不足である
 - 体を動かす機会が少ない
(1日1時間以上の歩行程度の運動)
 - 体力がない
- **食 事**
 - 人と比べて食べるのが速い
 - 夕食を午後9時以降にとることが多い
 - 夕食後に間食をとることが多い
 - 朝食を抜くことがある
- **飲 酒**
 - ほぼ毎日アルコールを飲む
 - 1日の平均飲酒量はビール中びん2本以上だ
(または日本酒2合以上、ワイングラス3杯以上)
- **タバコ**
 - タバコを吸っている

思い当たる項目は
ありましたか？
日ごろの生活習慣が、メタボと
関係していることに気づいたあ
なた、健康な生活にぐっと
近づいています。

★まずは健診！そして予防！～受診率アップのために～

一人一人の意識で、揖斐川町はもっと健康な町にできるのです！

	男 性		女 性	
	受診者数	受診率	受診者数	受診率
～29歳	21		59	
30～34歳	23		75	
35～39歳	35		117	
40～44歳	41	27.2%	30	23.4%
45～49歳	39	25.3%	34	25.8%
50～54歳	40	20.2%	55	32.9%
55～59歳	58	20.8%	109	36.8%
60～64歳	210	39.3%	348	56.9%
65～69歳	285	47.7%	412	59.1%
70～74歳	332	58.2%	489	69.6%
計	1,084		1,728	



特に40～50代の受診率をアップさせよう！

国の目標は65%

県・国と比較して揖斐川町の受診率は高いですが、
受診率65%にするためには、もう少しの努力が必要です。

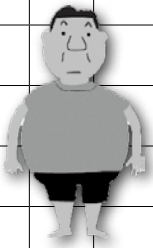
21年度は岐阜県で6位でした！

	H20年度	H21年度	H22年度	H23年度	H24年度
受診目標	42.0%	47.8%	53.5%	59.2%	65.0%
受診率	49.6%	50.6%	50.2%		

みんなで健診を受けて、健康な町をつくろう♪

早期の予防が大切！

	38歳	40歳	42歳	42歳	44歳	46歳	48歳	50歳	52歳	54歳	56歳	58歳	60歳
検査結果	BMI 25以上 (肥満)												
	高中性脂肪												
	高血圧・高尿酸												
	低HDL・高LDL												
治療	一過性脳虚血治療												
	左脳梗塞治療												



早くに気をつけていれば、病気の発症を遅らせることができたはず！

自分だけは大丈夫と思いませんか？
5年後10年後の自分を考えてみましょう。

資料「生活習慣病・保健指導のあり方に関する検討会」厚生労働白書より

病気の前兆は健診結果に表れています！
異常がなくても毎年の変化を確認しましょう。
健診日程については、案内をご覧ください。

揖斐川保健センター ☎23-1511