

生活習慣
を見直そう

メタボ予防!

最近よく耳にする「メタボ」。メタボは生活習慣を見直すことで、多くの場合改善が可能です。

今月は札幌市で行っている健診や予防講座、メタボの改善方法などを紹介します。

特定
保健指導

メタボ (予備軍) と診断されたら
保健指導を受けましょう!

特定保健指導は、特定健康診査による血液検査の結果と内臓脂肪の蓄積程度 (腹囲・BMI) から、生活習慣病発症の可能性が高いと判定された方が対象となります。

※BMI=体重kg÷(身長m)²

腹囲 男性 85cm以上
女性 90cm以上

または

BMIが25以上



高血圧、高血糖、脂質異常のリスクをお持ちの方



特定保健指導対象者

保健指導は保健師・管理栄養士が担当。個別に約40分程度の面談方式で行います。

それぞれの生活スタイルに合った、無理なく継続できる食事や運動方法を紹介します。

案内通知が届いた方は、ぜひご利用ください。



特定
健康診査

まずは、自分の健康状態を知り
ましょう!

40歳～74歳の国民健康保険加入者を対象とした特定健康診査は、糖尿病等の生活習慣病の原因とされる「メタボリックシンドローム」の予防・改善に重点を置いた健診です。対象者には、4月上旬から受診券が送付されます。

健診結果に基づき、必要に応じた保健指導 (特定保健指導) が行われます。

特定健康診査

対象	40～74歳の国民健康保険加入者
内容	身体計測、身体診察、血圧測定、血液検査 (血糖・脂質・肝機能)、尿検査
費用	600～1,200円程度 ※市・道民税非課税世帯は免除 ※自己負担額は受診券に記載
健診場所	住民健康診査会場、指定医療機関 (詳細は市コールセンターへ)
その他	前年度の健診結果に基づき医師が必要と認めた方のみ追加検査あり

※国民健康保険以外の健康保険の加入者は、ご加入の保険者にお問い合わせください。

◆問い合わせ先 清田区役所 ☎ 889-2400 (代表)

*特定健康診査・特定保健指導

健康・子ども課 健やか推進係 (内線520～528)

保健福祉課 保健支援係 (内線358)

*受診券 保険年金課 保険係 (内線392)

*健診場所 市コールセンター ☎ 222-4894

メ
タ
ボ
と
は

「メタボ」とは、メタボリックシンドローム (内臓脂肪症候群) の略で、おなか周りの内臓に脂肪が蓄積した「内臓脂肪型肥満」の人が、高血圧、高血糖、脂質異常のうち、いずれか2つ以上を併せ持っている状態をいいます。

内臓脂肪が蓄積されると、さまざまな病気が引き起こされやすくなります。「最近スボンがきつくなつた」「血圧が少し高めかしら」などの危険信号を見逃しているうちに動脈硬化が急速に進み、心筋梗塞や脳梗塞など、命にかかわる病気の危険性が高くなります。

また、最近では食生活などの変化から肥満気味の子どもが増えています。子どもの肥満の70～80%は成人肥満に移行するといわれているため、子どものころからの肥満予防が大切です。

