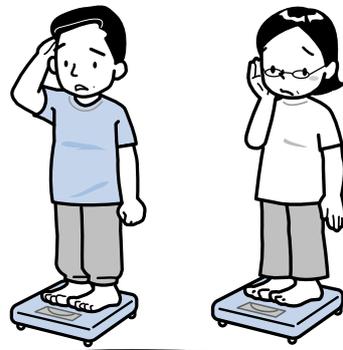


# のお手伝い！

指導をご存じですか？～



## 特定健診（メタボ健診）って何？

「内臓脂肪」に着目した健康診査が「特定健診」いわゆる「メタボ健診」です。平成20年度から始まりました。内臓脂肪がたまり過ぎると、「動脈硬化」の原因に。循環器系の病気にかかりやすくなります。定期的な健診で自分の体をチェックしましょう。

毎年1回、受診しよう！



現代は、便利になり、おいしい食べ物がたくさんあります。つい食べ過ぎたり、運動不足で太ってしまっただなんてことはないですか。消化器の間に「内臓脂肪」がたまると、生活習慣病などの病気になりやすくなります。今月は、自分の体を知る「特定健診（メタボ健診）」、健康な生活を送るための「特定保健指導」など、保健センターで行っている健康づくりの取り組みをご紹介します。

## ほっておくと怖い内臓脂肪

内臓脂肪の蓄積による血清脂質異常、高血糖、高血圧

動脈硬化による、血管変化の進行

糖尿病、心筋梗塞、脳梗塞などの疾患の進行

コワイね・・・

### 命にかかわる病気に！

札幌市の3大死因（平成20年度）の2、3位は動脈硬化が原因の病気

- 1位 悪性新生物(がん)
- 2位 心疾患
- 3位 脳血管疾患



## どんな健診をするの？

- ・身体計測（身長、体重、BMI、腹囲）  
※BMI 体重(kg)÷身長(m)÷身長(m)
- ・血液検査（脂質、肝機能、血糖）
- ・尿検査（尿糖、尿たんぱく）
- ・身体診察
- ・血圧測定
- ・質問票回答（食事・運動・生活などについて）

## 誰でも受けられるの？

40～74歳の方が対象の定期健康診査で、1年に1回受診できます。

## どこで受けたらいいの？

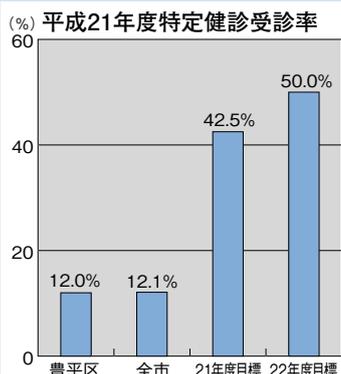
### ○札幌市国民健康保険の加入者は

- ・住民集団健康診査 健診車が各地区を巡回しています。（詳細は区版5ページ）
- ・札幌市の指定医療機関での受診も可能です（豊平区以外でも可）。

※札幌市から毎年3月に受診券が送られます。受診券と健康保険証をお持ちの上、受診してください。

### ○札幌市国民健康保険以外に加入の方

ご加入の健康保険の運営主体（お勤め先など）にお問い合わせください。



## 目標は50%！

札幌市では、平成22年度の受診率の目標を国民健康保険の加入者の50%としています。



たくさんの人に受診してほしいな！