

メタボを撃退!!

～特定健康診査・特定保健指導を活用しましょう～

「メタボは自分には関係ない」と思っていませんか？ しかし40歳を超えると、男性では半数以上が、女性では5人に1人がメタボやその予備群といわれているのです。(平成20年国民健康・栄養調査(厚生労働省)より)

あなたも自分の体の状態を知る**特定健康診査**、生活習慣を見直すための**特定保健指導**などを活用して、メタボ撃退に取り組んでみませんか。

STEP 1

特定健康診査を受けよう

40歳から74歳までの**国民健康保険加入者**を対象とした**特定健康診査**は、糖尿病などの生活習慣病の原因とされるメタボの予防・改善に重点を置いた健診です。

対象者には**受診券**が送付され、毎年1回受診できます。まずは受診して自分の体をチェックしてみましょう。

特定健康診査	
対 象	40～74歳の札幌市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 ※市・道民税非課税世帯は無料 ※自己負担額は受診券に記載
健診場所	・住民健康診査会場(受診券に記載) ・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。

◆ 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524、526、527)

保健福祉課 保健支援係(内線348、358)

* 受診券 保険年金課 保険係(内線392)

* 指定医療機関 市コールセンター ☎ 222-4894

STEP 2

健診結果を確認しよう

特定健康診査でメタボまたは予備群と判定された方には、**特定保健指導**の案内が届きます。案内が届いた方はぜひ活用しましょう。

案内が届かなかった方も油断せず、日頃から予防に努めることが大切です。

腹囲(おへそ周り)
・男性 85cm以上
・女性 90cm以上
または
BMIが25以上



※ BMI = 体重kg ÷ (身長m)²

・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

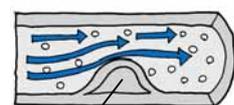
動脈硬化の発生・進行

プラークが破れ、血栓(血液の塊)が形成されると血管が完全にふさがってしまう



血栓

血管壁にコレステロールがたまって、血液の流れが悪くなる



コレステロールなどの塊(プラーク)

高血圧、高血糖、高脂血症などの病気の発症

メタボリックシンドローム(内臓脂肪症候群)

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た状態が続くと、さまざまな病気が引き起こされ、命に関わることも少なくありません。

メタボとは