



対象者には、各市町村より受診券等が送付されています。詳しくは各市町村の国民健康保険担当課まで。

年に一度の健康チェックの習慣をつけましょう！

ようじょう 養生くん

特定健診の検査項目が追加されます。
今年度から市町村が実施する国民健康保険加入者の特定健診(40歳以上)に心電図と貧血検査が追加されます。



とっておき 健康話 自ら健康づくりを実践！ 御所市長の脱メタボ宣言

医療費負担の軽減のため、特定健診の受診率向上策を積極的に進める御所市。そんな中、職場の健診結果が「メタボリックシンドローム」に該当した東川御所市長さん。保健師さん等の指導で生活習慣を見直し、減量に取り組まれるようすを市民に発信されています。

Q 体重増加の原因は？

A 市長に就任する前の仕事は、小売酒販業だったので体力を使っていたのですが、平成20年に市長に就任してからは、デスクワーク中心になり、外食やお酒を飲む機会が増えました。さらに財政再建などの山積みの課題に対するストレス発散のため、食事やお酒の量も増え、それとともに、体重や中性脂肪等の数値まで悪くなりました。

Q 自らの取り組みを「宣言」され、発信されているお気持ちを教えてください。

A 市長就任時、御所市の特定健診受診率は11%で県内最下位でした。国民健康保険の医療費負担の軽減のためにも、生活習慣病予防となる健診を受診してもらうことが重要だと考え、啓発などの取り組みを続けてきた結果、受診率は30%を超えました(3月末時点)。受診結果が「メタボ」該当者や予備群の方々には、保健師や管理栄養士等から食事や運動の「保健指導」を受けてもらうことが何より大事です。どんな言葉を並べるより、私が自ら、保健指導で減量できたことを見てもらうことが「一番説得力がある」と思いました。減量はなかなか1人では続きませんが、私の場合は熱心な担当者の顔を思い浮かべ「ちょっとアルコールを控えておこう」と意識し、続けることができましたので、本当にお勧めです。私のように受診してよかったという人がもっと増えてほしいですね。

取り組み

- ▶ 昼食はお弁当持参
- ▶ 体重計に毎日乗る
- ▶ 肉類は鶏肉中心
- ▶ アルコール控え目



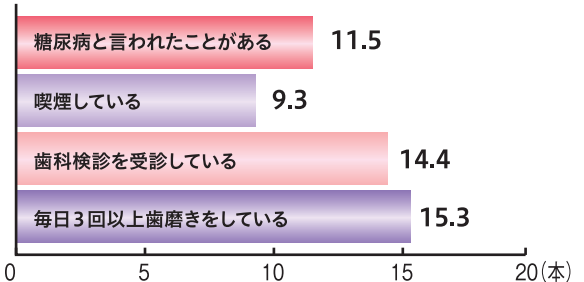
健診結果 (平成22年→25年)

身長	175cm	
体重	79.3kg	▶ 75.4kg
肥満度	25.9	肥満度24.6
腹囲	91.4cm	▶ 83.0cm
		基準値 男性85cm 未滿
中性脂肪	250mg/dl	▶ 152mg/dl
		基準値 150mg/dl 未滿
γ-GTP	257IU/L	▶ 89 IU/L
		基準値 50IU/L 以下

今月の健康づくり 歯周病と生活習慣病は密接な関係があります

- 自分の歯が20本以上あれば「何でも食べることができる」とされており、県では今後10年間で、80歳で20本以上の人を55%にしたいと考えています(平成23年度は43.3%)。歯が抜ける原因となる歯周病。実は生活習慣病である「糖尿病」や「喫煙」と密接な関係があります。
- 80歳代を比較すると、糖尿病の人や喫煙している人の歯の数は少なくなっています(右グラフ参照)。

80歳代の歯の本数



出典:平成24年度 なら健康長寿基礎調査

口の中から健康になろう



口の中をきれいにしておくことで、歯も体も健康になります。

まずは、食後や寝る前など1日3回の歯磨き習慣などで生活リズムを整えてみましょう。