

# 特定健診を受診しましょう

年に一度の特定健診で健康チェックを！

特定健康診査・特定保健指導を利用して生活習慣病を予防しましょう。

心臓病や脳卒中、糖尿病などの生活習慣病を引き起こすメタボリックシンドローム（内臓脂肪症候群）の予防、解消のために、特定健康診査・特定保健指導が始まりました。

内臓脂肪型肥満のかたが、高血糖、高血圧、脂質異常のうち2つ以上を合わせ持った状態がメタボリックシンドロームです。メタボリックシンドロームになると、動脈硬化が進行し、心臓病や脳卒中、糖尿病などの発症につながります。メタボリックシンドロームは、不規則な食生活、運動不足、喫煙習慣などの不健康な生活習慣が原因です。

特定健康診査・特定保健指導では、メタボリックシンドロームの予備軍を早期に発見し進行を予防するとともに、すでにメタボリックシンドロームになっているかたの重症化を防ぐことを目的としています。

## ●受診方法は、加入している医療保険ごとに異なります。

特定健診を実施するのは、政府管掌健康保険・健康保険組合・共済組合・国民健康保険です。健診をどのように受けるのかは医療保険ごとに異なりますのでご加入の医療保険から届く案内に従って受診してください。

## ●皆野町国民健康保険に加入されているかた

平成20年4月1日現在で、皆野町国民健康保険に加入されて

いる40歳から74歳まで（昭和9年4月1日～昭和44年3月31日生まれ）のかたに「特定健康診査受診券」を送付しました。また、4月2日以降に新たに加入されたかたには、随時受診券を送付します。

お手元に届いていない場合や紛失された場合は、健康福祉課健康づくり担当にお問合せください。

### 問合せ

健康福祉課健康づくり担当

☎62-11230

内線117・118

## ●特定健康診査項目

- 1 問診（生活習慣、行動習慣）
  - 2 診察
  - 3 身体計測（身長、体重、腹囲、肥満度、BMI）
  - 4 血圧測定
  - 5 血液検査（中性脂肪、HDL・LDLコレステロール、GOT・GPT、γ-GT、P、血糖、HbA1c）、尿糖、尿タンパクの有無の検査
- 6 医師の判断で選択的に実施する項目（心電図、貧血検査）

## ●生活習慣病を見直す保健指導を実施

特定保健指導は、特定健康診査の結果から、生活習慣病の発症リスクが高く、生活習慣の改善による生活習慣病の予防効果が多く期待できるかたに対して、生活習慣を見直すサポートを行うものです。

特定保健指導は、リスクの程度に応じて、「動機付け支援」と「積極的支援」に分類されます。

### 動機付け支援

まず、保健師、運動指導士、

有害なアスベストの飛散防止対策を！



現在、アスベストは白石綿（クリソタイル）を始め6種類が確認されています。

アスベストを吸い続けていると中皮種や肺ガンになる恐れがあります。平成8年以前の建物に吹付け材が使用されている場合には、アスベストが含まれている可能性があります。

まずは、アスベストの含有の有無を調査し、アスベスト飛散防止のための工事を行います。

吹付けアスベストは、駐車場や工場、3階以上の飲食店の鉄骨柱や梁の耐火被覆、折板屋根の天井断熱材によく使われています。また、エレベーター昇降路内にも使われていることがありますので、建物所有者のかたはもう一度確認をお願いします。

### 問合せ 県建築指導課

☎048-83015523