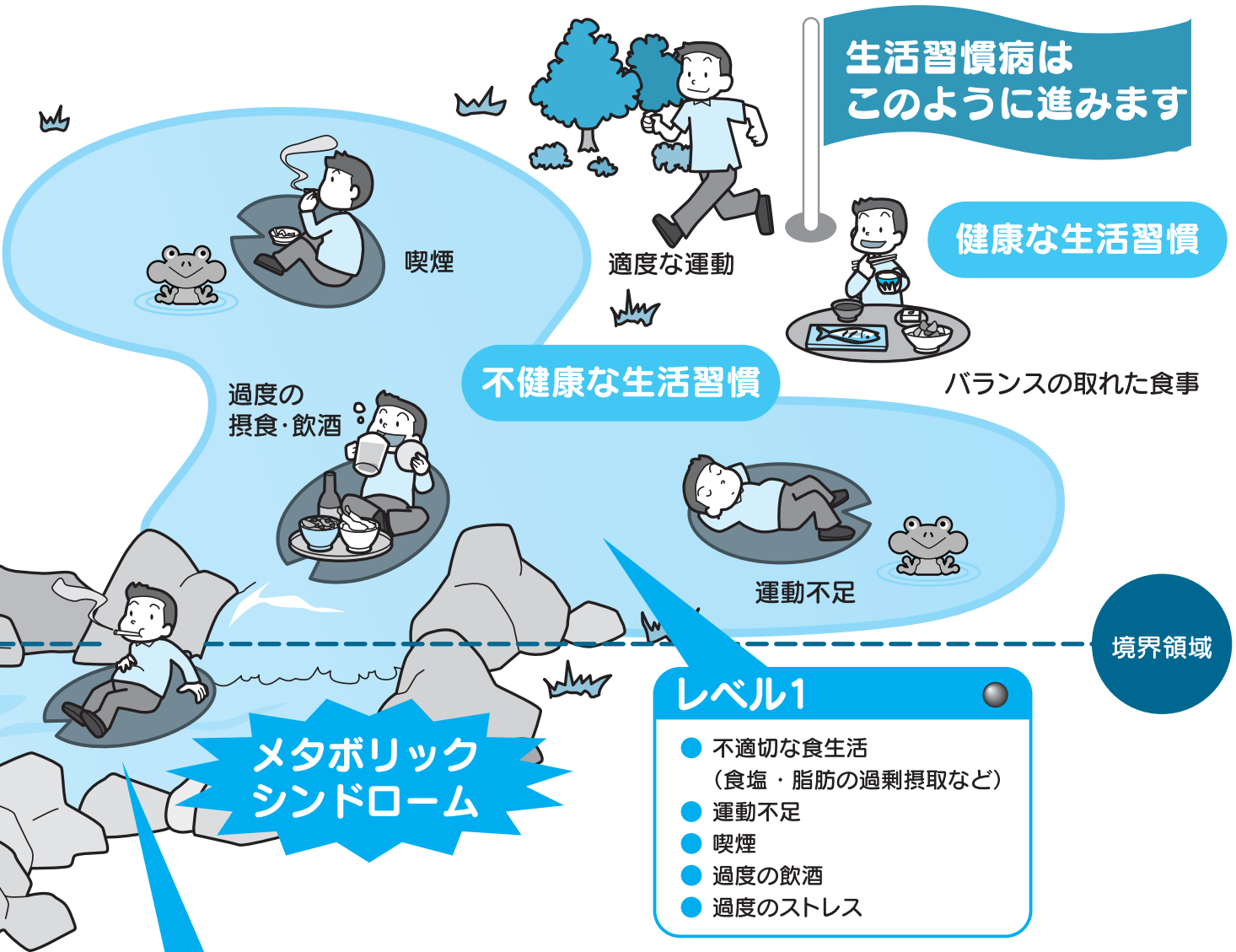




2月1日～7日は生活習慣病予防週間です
「向き合おう 自分の体 自分の生活」

肥満は万病のもと



最近よく耳にするメタボリックシンドローム（内臓脂肪症候群）。自分には関係のないものと思っていないですか？

「最近おなかが、ぼつりしてきた・・・」「去年のズボンがきつい・・・」という人は、危険信号。体の中でメタボリックシンドロームの種が、芽を出しているかもしれません。その芽は、一刻も早く摘み取ることが大切です。放っておくと、おなかの回りにたまったたつぶりの脂肪のいたずらで、高血圧や糖尿病、脂質異常症などの生活習慣病に成長してしまいます。

そこで今回は、その流れや肥満が引き起こすさまざまな病気を紹介するとともに、4月から実施されるメタボリックシンドロームに着目した生活習慣病予防のための健診『特定健診』と生活改善支援『特定保健指導』についてお知らせします。



肥満が引き起こすさまざまな病気

睡眠時無呼吸症候群

脂肪がのどや気管支を押しつぶすため、睡眠中に断続的に無呼吸を繰り返す

脂肪肝

肝臓に脂肪がたまり、肝硬変へと進行する恐れも

胆石症

コレステロールが増えて胆道に結石ができる

糖尿病

過食などによって、脂肪細胞からインスリンの働きを低下させる物質が分泌され、血糖値が高くなる

高尿酸血症

尿酸値が高くなり痛風に

ひざ関節障害

重い体重を支えるため、ひざの軟骨がすり減り、骨同士がこすれて痛みが発生

月経異常

ホルモンのバランスが崩れ、過少月経や無月経になる

X 特に内臓脂肪型肥満とのかかわりが深い病気

脳卒中

脳の血管が侵される病気の総称。突然発症し死亡するケースや、深刻な後遺症を残すことも多い

心臓病（虚血性心疾患）

心臓に酸素と血液を送る冠動脈の硬化が原因で心筋梗塞や狭心症に。発作が起きると、胸が締め付けられるように痛む

高血圧

体重が増加した分、必要となる血液が増え、心臓や血管に大きな負担がかかる

脂質異常症

血液中に中性脂肪やLDLコレステロールがたまりやすくなり、ドロドロ状態に

腰痛

腹部に脂肪が付き、悪くなったバランスを保つために腰に負担がかかる

レベル4

- 虚血性心疾患（心筋梗塞・狭心症など）
- 脳卒中（脳出血・脳梗塞など）
- 糖尿病の合併症（失明など）

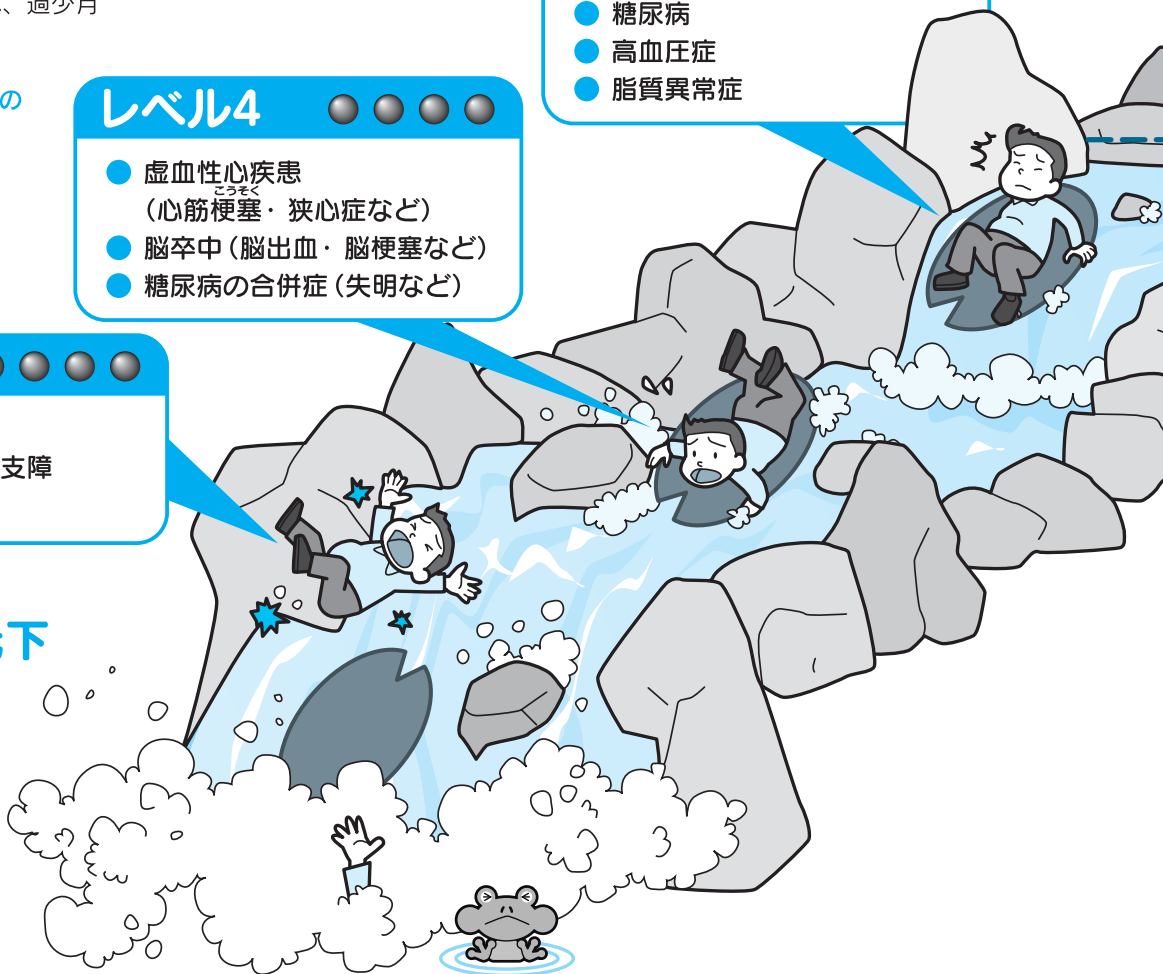
レベル3

- 肥満症（特に内臓脂肪型肥満）
- 糖尿病
- 高血圧症
- 脂質異常症

レベル5

- 半身のまひ
- 日常生活における支障
- 認知症

生活機能の低下 要介護状態



4月から新しい健診制度に変わります

今まで市（保健センター）が実施してきた「基本健康診査」は、4月からの医療制度改革に伴い、それぞれ加入している医療保険者が実施する、メタボリックシンドロームを予防するための「特定健康診査」に変わります。

変わります。

健診内容は、従来の基本健康診査とほぼ同じですが、健診結果に応じて、生活習慣の改善を促す「特定保健指導」を新たに取り入れます。

土岐市国民健康保険加入者の場合

社会保険など加入者の場合

現在の制度	基本健康診査		被扶養者	被保険者
	実施者：土岐市 対象者：40歳以上の希望者		基本健康診査	事業主健診
			実施者：土岐市 対象者：40歳以上の希望者	職場などの健診
4月からの新制度	後期高齢者健康診査		被扶養者	被保険者
	実施者：岐阜県後期高齢者医療広域連合 対象者：75歳以上の希望者	75歳	後期高齢者健康診査	
		74歳	特定健診・特定保健指導	
	特定健診・特定保健指導		特定健診・特定保健指導	
	実施者：土岐市国民健康保険 対象者：40歳～74歳の国保被保険者全員	40歳	実施者：各医療保険者（政府管掌健康保険、組合健康保険、共済組合など） 対象者：40歳～74歳の被保険者と被扶養者の全員	被保険者本人は職場などの健診に変わりありません。
			詳しい方法などについては加入している健康保険組合へ確認してください。	

※土岐市国保が実施する特定健診は、土岐市が指定する医療機関で個別健診を実施します。なお、対象者には受診機関や受診日などのお知らせと受診券を送付します。

※後期高齢者健康診査は、県広域連合からの委託を受け、土岐市が希望者に対して実施します。



Q 健保組合の被扶養者です。これからは、健診を市内では受けられませんか？

A 国保以外の加入者は、加入している各医療保険者が指定する健診機関などで受診することになりますので、詳しくは、医療保険者へお尋ねください。

Q 75歳以上ですが、健診は今後も受けられますか？

A 75歳以上の人は、4月から新しい「後期高齢者医療制度」へ移行し、岐阜県後期高齢者医療広域連合が医療保険者となります。75歳以上の健診については、この「広域連合」が実施主体となりますが、岐阜県では、各市町村へ委託され、土岐市が行います。受診の申し込みなどについて、今後本紙などでお知らせします。

Q がん検診・結核検診はこれまでと同様、市の健診として継続して実施しますか？

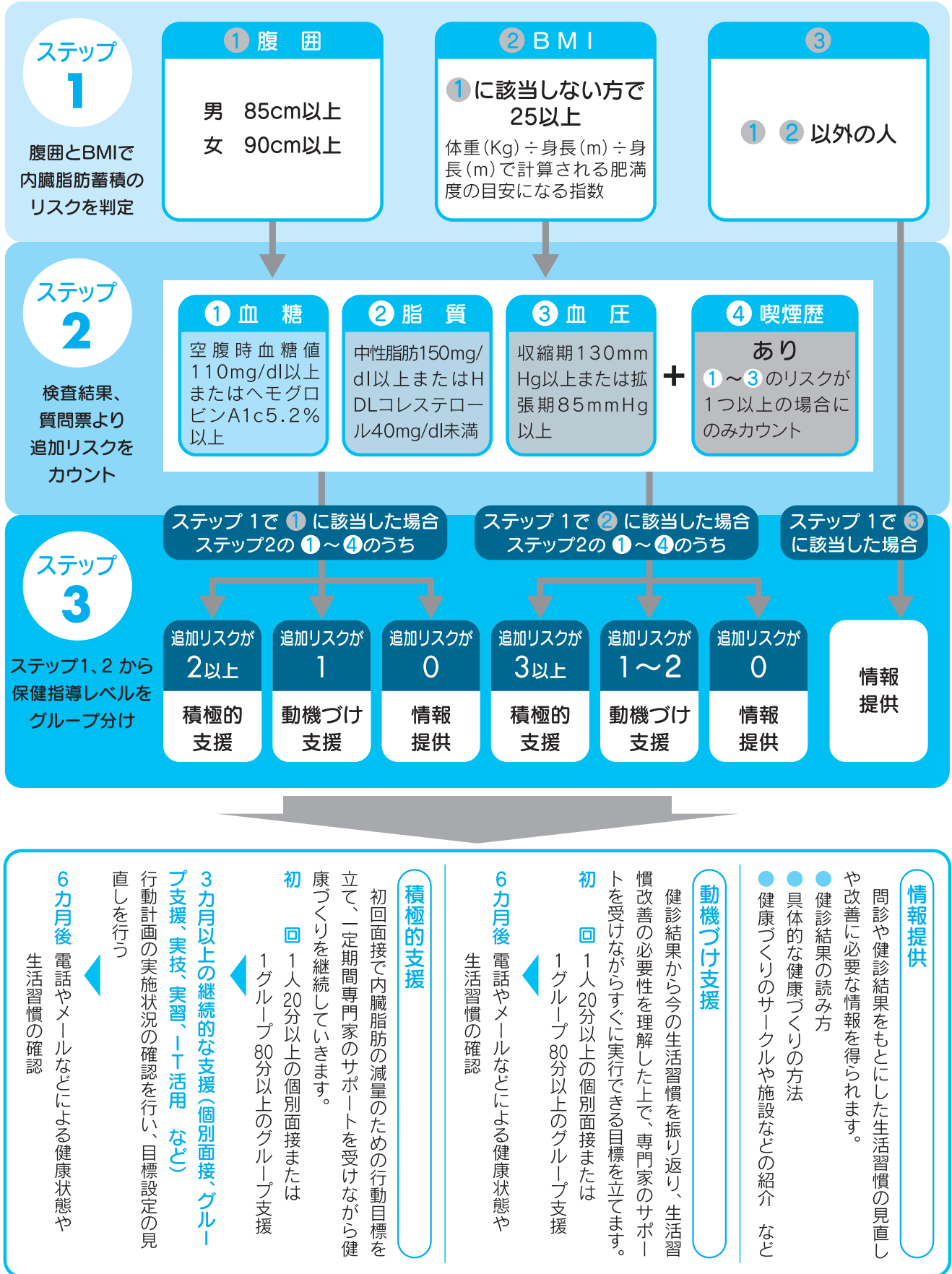
A がん検診・結核検診はこれまでと同様、市の健診として継続して実施します。

Q 特定健診を受けないと、どうなりますか？

A 特定健診を受けなかったらといって、罰則があるわけではありません。しかし、特定健診・特定保健指導では、国が医療保険者ごとに、対象者の特定健診受診率、メタボリックシンドロームの該当者・予備群の減少率などの目標値を定め、その目標の達成率に応じて、平成20年度から創設される75歳以上の人の医療制度（後期高齢者医療制度）への支援金が加算減算（平成25年度から）されることになっています。健診を受ける人が少なければ、それだけ健康が冒される危険が高まるだけでなく、将来的に支援金の加算によって皆さんの保険料が高くなったり、ほかの保健事業の実施に影響が出たりする可能性もあります。



特定健診から特定保健指導までの流れ



詳しくは、市民課国保年金係（内線133）または保健センター（☎552010）へどうぞ。