

40 歳～ 74 歳の大磯町国民健康保険加入者の方を対象に

# 『特定健診』と『がん検診』を実施します！ 『特定保健指導』も積極的に利用しましょう

～対象となる方へ今月末に受診券をお送りします～

開始から3年目を迎えた特定健診。昨年受診された方は1,836人で受診率は23.9%（対象者40～74歳）でした。大磯町では平成24年度までに受診率を65%以上にすることを目標にしています。

特定健診は、病気の早期発見・治療よりも、発症する以前の段階で異常を見つけ、生活習慣改善などで予防することを目的としています。そのため、生活習慣病の前段階であるメタボリックシンドローム※（内臓脂肪症候群）の状態にある人や予備軍となっている人を対象に、生活習慣改善のための指導（特定保健指導）を行っていきます。この指導を利用された方のなかで、5キロ以上の減量に成功した、ベルトの穴三つ分おなか周りが減って昔のズボンがはけるようになった方などもあります。

健診は自分自身の健康状態を認識できる機会であり、日頃の生活習慣をあらわす指標です。40～74歳の方は健康と医療費削減のために年一回必ず受診しましょう。

☆胃がん・大腸がん・肺がん検診も一緒に受けることができます。

※メタボリックシンドロームとは……

内臓脂肪型肥満に加え、高血圧、脂質異常（高脂血症）、高血糖の危険因子を2つ以上持っている状態で、動脈硬化が進行し、心臓病や脳卒中などの循環器病、糖尿病の合併症などを招きます。

## 具合が悪くなってからでは間に合いません！

57歳で心筋梗塞を起こした事例

| 37 | 38 | 39 | 40 | 41 | 42 | 43 | 44 | 45 | 46 | 47 | 48 | 49 | 50 | 51 | 52 | 53 | 54 | 55 | 56 | 57 |  |               |
|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|--|---------------|
|    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |  | 肥満（BMI25以上）   |
|    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |  | 肝機能異常         |
|    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |  | 高血圧           |
|    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |  | 高中性脂肪         |
|    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |  | 低 HDL コレステロール |
|    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |  | 高血糖           |
|    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |  | 心電図の異常        |
|    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |  | 心筋梗塞          |

特定健診・がん検診を受けることが予防の第一歩。

この当たりで  
何とか手を打てれば……

自覚症状がないため、  
放置……

ここで初めて  
自覚症状が出る

心臓バイパス手術は  
200万円以上の医療費がかかる！

（生活習慣病健診・保健指導のあり方に関する検討会 野口緑氏提出資料から）

◎問い合わせ 保険福祉課 ☎内線 315