

4月から
スタート

特定健診と特定保健指導
が始まりました

平成20年4月から医療保険者において、40歳以上の被保険者を対象とする特定健診と特定保健指導が始まりました。

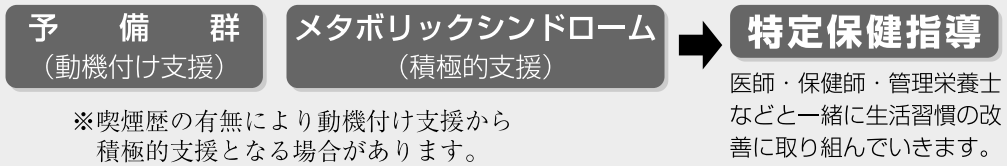
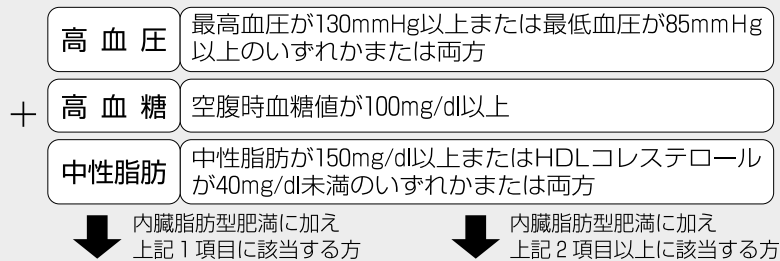
これは、内臓脂肪型肥満に着目した健診及び保健指導で、メタボリックシンドローム該当者やその予備群を早期に発見し、「生活習慣の改善と予防」に向けた支援に重点がおかれることとなります。

■ 特定健診の概要 ■

- 対象者 40歳～74歳
- 健診内容 メタボリックシンドローム（内臓脂肪症候群）に着目した健診と保健指導
 - ◆ 対象者全員 → 身体計測・血圧測定・尿検査・血液検査
医師の診察
 - ◆ 医師が必要と認めた方 → 心電図検査・眼底検査・貧血検査
※上記健診内容は、9月及び2月に実施している町民総合健診（巡回ドック）の基本健康診査に含まれております。
- 実施者 それぞれ加入している医療保険者が実施します。
 - ◆ 医療保険者 → ・国民健康保険 ・ 共済組合 など
※積丹町国民健康保険加入者は、役場から連絡がいきます。

■ 特定保健指導の対象となる方 ■

内臓脂肪型肥満の判定
1. 腹囲
男性 85cm以上
女性 90cm以上
または
2. BMI 25以上



平成20年度特定健診・特定保健指導（積丹町国民健康保険加入者）

8月	9月	10月	11月	12月	1月	2月	3月	4月～	
特定健診受付 (巡回ドック)	特定健診実施 (巡回ドック)	健診結果により判定・結果通知	特定保健指導			特定健診受付 (巡回ドック)	特定健診実施 (巡回ドック)	健診結果により判定・結果通知	特定保健指導

あなたの体は大丈夫？

内臓脂肪型肥満の判断基準となる腹囲とBMI指数。BMI指数についてチェック指数とは、身長と体重から簡単に算出することができます。この指数が「25」を超えると肥満に該当し、「22」という数値の人がもっとも病気にかかりにくい体型とされています。

- ◆ あなたのBMIを計算してみましょう
体重 () kg ÷ 身長 () m ÷ 身長 () m = BMI ()
- ◆ あなたの理想体重を計算してみましょう
身長 () m × 身長 () m × 22 = 理想体重 () kg

生活習慣病は突然発病することはありません。その前からの健診結果より予防することができます。平成19年度の積丹町国民健康保険加入者の巡回ドック受診率は約30%という状態でした。毎日を笑顔で過ごすために、改めて日々の生活習慣を見つめ直してみませんか。「健康は自分で守るもの。」必ず年1回、健診を受けるようにしましょう。