

浜松市国保に加入の皆様へ

えっ!?! 4人に1人が メタボ!?! ってホント?

年に1度、特定健診を受けましょう!



受診券をご確認ください

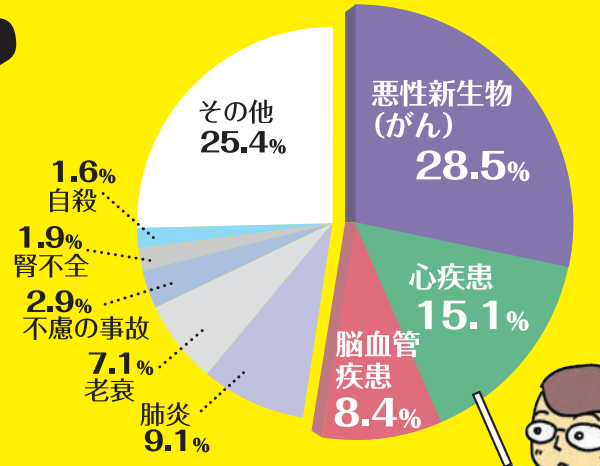


特定健診でメタボを発見・改善
特定健診はメタボの発見と改善に重点がおかれた健康診査。対象は、浜松市の国民健康保険(国保)に加入している40〜74歳の方。生活習慣病の発症前であるメタボを発見し、その段階から生活習慣を見直すための保健指導を行う事で、心臓病や脳梗塞、糖尿病、心不全などのリスクを軽減することができます。もっと早く気づいていれば…と後悔しないように、まずは特定健診を受けましょう。

少ない自己負担でとてもお得
特定健診の自己負担金はとてもお得です。通常1万2000円程度からりますが、40歳・50歳はなんと無料!また、41〜49歳、51〜69歳の方でも1500円、70〜74歳の方は500円で受けることができます。こんなにお得な健診を活用しない手はありません。今年まだ特定健診を受けていない人は、早速医療機関に予約しましょう!

今、予備群を含めると40歳以上の約4人に1人はメタボリックシンドローム(内臓脂肪症候群、以下メタボ)といわれ、年々増加傾向にあります。40歳代から50歳代にかけて急激に増えるメタボ。若い時と同じつもりで「自分は大丈夫」と思っている人も、気づかぬうちにメタボになっているかもしれませんよ。

※浜松市国保特定健診受診者40723人の内
内臓脂肪症候群該当者6933人(17%)
内臓脂肪症候群予備群者数4081人(10%)



主な死因別死亡数の割合(平成28年)
出典 厚生労働省「人口動態統計」

過信は禁物 誰にでも可能性が
日本人の死亡原因はがん、心臓病、脳卒中など、その半数以上が生活習慣病によるものです。生活習慣病は、乱れた食生活や運動不足など、不健康な生活習慣が原因で発症します。しかし、初期段階においては特別な自覚症状が現れないことが多く、気づいた時には重症化しているといったケースが後をたちません。「自分は健康に自信がある」という過信が、生活習慣病の発見を遅らせているのです。

生活習慣病予防の第一歩 特定健診を受けよう!

まずは医療機関へ予約

受診可能な医療機関は浜松市公式HPで確認を

浜松市国保特定健診 検索

40歳・50歳は自己負担金無料!

特定健診に関する問い合わせは
浜松市国保年金課
053-457-2638

浜松市国保特定健診 検索

中区長寿保険課 ☎053-457-2216 北区長寿保険課 ☎053-523-2864
東区長寿保険課 ☎053-424-0183 浜北区長寿保険課 ☎053-585-1125
西区長寿保険課 ☎053-597-1166 天竜区長寿保険課 ☎053-922-0021
南区長寿保険課 ☎053-425-1582

※浜松市国民健康保険以外の保険に加入している方は加入している保険者に問い合わせをしてください。受診券再交付のお問い合わせはお住まいの各区長寿保険課へどうぞ

休日健診を開催!

10/28(日)
会場 プレ葉ウォーク浜北

対象者の方にはご案内ハガキを発送しています。詳細はハガキをご確認ください。



自分もっ!?!

不健康な生活習慣
食べ過ぎ・飲み過ぎ・運動不足・喫煙など

放っておくと

メタボ
内臓脂肪型肥満
+ 下の項目2つ以上に該当
高血圧 高血糖 脂質異常

放っておくと

動脈硬化
放っておくと

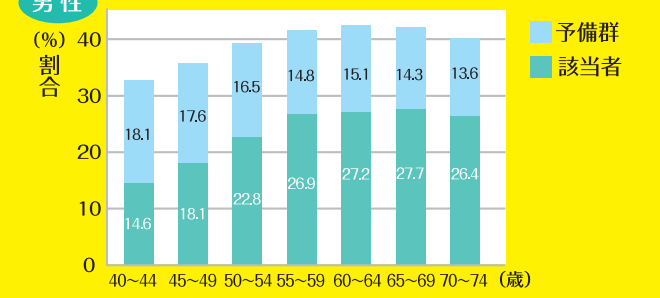
心臓病・脳卒中・糖尿病合併症など

生活習慣病

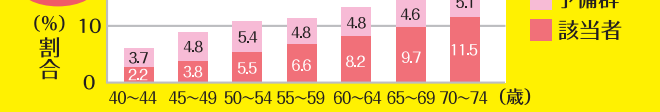
日本人の死因の半数以上は

働き盛りの世代こそ要注意
男女ともにメタボ該当者、予備群の割合は年齢とともに上昇する傾向にあります(右グラフ)。特に40〜50代での上昇が顕著ですので、この年代は症状が出ていなくても要注意といえるでしょう。これまで問題なかった方が、今年も大丈夫とは限りません。だからこそ、毎年の健診が大切なのです。

年齢別メタボ該当者割合(市町国保)



年齢別メタボ該当者割合(市町国保)



出典 平成27年度 特定健診・特定保健指導に係る健診等データ報告書・静岡県