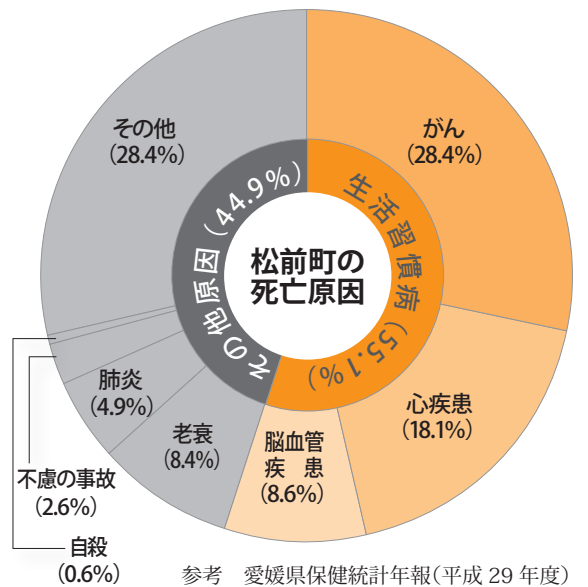


特定健診の すすめ

皆さんは、健康的な生活習慣を身に付けていますか。乱れた生活習慣を続けていると、自分でも気付かぬうちに病気を発症していることも。病気の予兆を見つけるための、特定健診（特定健康診査）を紹介します。



死因第1位は生活習慣病

こんな生活に覚えはありませんか。

「好きなものばかり食べてしまい、栄養バランスが偏っている」「仕事が忙しくて運動をする時間がない」「たばこお酒でストレスを解消している」。このような生活を続けていると、いつの間にかメタボ（メタボリックシンドローム）になってしまうかもしれません。

メタボとは、内臓脂肪の過剰蓄積に加え、高血圧・高血糖・脂質異常のうち二つ以上が該当する状態のこと。このメタボは、そのまま放置しているとがん、糖尿病や高血圧症などの生活習慣病を発症してしまう危険性があります。

生活習慣病は、日本人の死因第1位のとても恐ろしい病気。松前町でも全体の死亡原因の50%以上を占めています（グラフ参照）。また生活習慣病は、自覚症状が現れにくく、気が付かないうちに重症化していることも。

そんな恐ろしい生活習慣病を予防するためにも、メタボを早期に発見できる特定健診を受けてみませんか。

check!

国保以外の健康保険に加入している人は、各医療保険者が実施する特定健診が受けられます。希望する人は、所属の会社などにお問い合わせください。

国民健康保険（国保）に加入している
40～74歳の人へ

町の特定健診を受けましょう

国保加入者の受診費用は無料

特定健診は40～74歳の人を対象に、各医療保険者が実施しています。

町が国保加入者を対象に実施している特定健診には、役場や公民館で行う集団健診と個人が医療機関で受ける個別健診があります。どちらも受診費用は無料です。申し込み方法は、5ページで紹介しています。

約3割が「メタボか予備群」

町の国保加入者の平成30年度特定健診受診率は41・7%。そのうちメタボと診断された人は16・6%で、予備群と診断された人も含めると28・5%に。何と受診者の35人に1人がメタボか予備群に該当しています。

あなたや家族は大丈夫？

生活習慣病を予防するには、病気の予兆を早期発見することが何よりも大切です。さらに早期発見で病気の重症化を防ぐことで、結果的に家計の医療費負担も軽減できます。年に一度の特定健診で、健康状態を確認していきましょう。

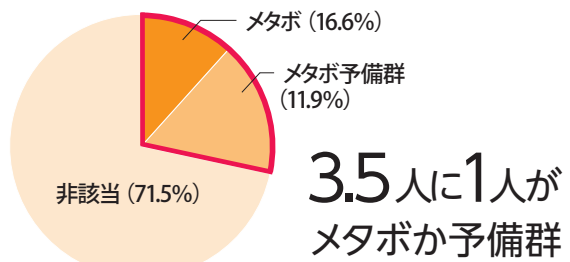
▼ 特定健診のメリット

生活習慣病を予防する

メタボを早期発見し、生活習慣病の予兆をキャッチ！

家計の支出を抑える

健康状態を知ることによって病気の重症化を防ぎ、医療費の支出を軽減

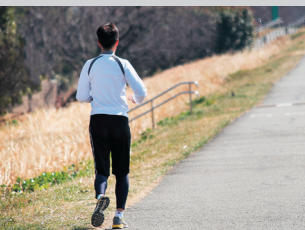


▲ 町の特定健診受診者のメタボ率(平成 30 年度)

「メタボか予備群」と診断されたら…

- 【診断基準】
- 腹囲 男性 85cm・女性 90cm 以上
- 高血圧・高血糖・脂質異常のうち…
- 2つ以上該当 → メタボ
- 1つ該当 → メタボ予備群

特定保健指導



町の特定健診でメタボやその予備群と診断された人は、3～6カ月間、保健師や管理栄養士による生活習慣病予防のための支援が受けられます。料金は無料です。

メタボや予備群の状態を放置し続けると、次第に動脈硬化が進み、心筋梗塞や

脳梗塞など命に関わる疾患へと進行するリスクがとて高くなります。

特定保健指導は生活習慣改善のためのチャンスと捉え、健康長寿を目指して、小さな改善を積み重ねていきましょう。

さあ！特定健診に行こう

国保に加入している
40歳～74歳の人

町の特健健診は、「個別健診」と「集団健診」の2種類の方法で実施しています。今年度中に受けられるのは、「個別健診」のみです。

役場や公民館などで受けられる「集団健診」を希望する人は、来年度申し込みましょう。



令和元年度 個別健診

【申し込み方法】

健康課保健センター係に電話で申し込んでください。申し込み期限は、2月28日(金)です。

【健診場所】

医療機関（中予で274カ所）で受診ができます。申し込み後に届く書類の中に受診可能医療機関の一覧表が同封されています。受診を希望する医療機関を選んで事前に予約しましょう。

令和2年度 特定健診の案内

令和2年度の特定健診の案内は、他の健診とまとめて広報まさき3月号と一緒に配布予定です。

集団健診を希望する人は、案内に付いている申込書に必要事項を記入して窓口を持参するか、郵送してください（メール可）。詳しくは、来月配布する案内をご覧ください。

【申込先・問い合わせ】

〒791-3192

松前町大字筒井631番地

松前町役場

健康課保健センター係

☎985-4118 FAX 985-4158

メール 731hoce@town.masaki.ehime.jp



経験者に聞く脱メタボ術



安倍 ふでこ さん
＝昌農内＝

CASE 1

特定健診を受けるようになったのは、仕事を退職後、体重の増加が気になり始めたからです。

メタボに該当したのは2年前。血糖値が高く、特定保健指導を受けることになりました。

保健指導の前後で一番変化したのは、食事面の生活習慣。和菓子が大好きで気が付けば何か食べていましたが、毎食決まった時間に食事を取り、間食を控えるようにして、体重は半年で元通りになりました。

今は現状維持できるように規則正しい生活を心掛けています。

CASE 2

2年前に特定保健指導を受けるまでは、一度の食事でラーメンとおにぎりを食べるなど、食事の組み合わせが炭水化物に偏っていて、特に運動をすることもなく過ごしていました。

保健指導を受けた後は、適度な運動を心掛け、毎日1時間、雨の日も欠かさず海岸沿いをウォーキングするようになり、次第に体重やお腹周りに効果が現れるようになりました。

今は心臓が悪く激しい運動はできませんが、それでもやれる範囲で歩くなど、健康には気を付けるように意識しています。



岩井 ふじお さん
＝北黒田＝

ちょっと教えて
保健師さん！

簡単・お手軽なメタボ対策

まずは、手軽にできる間食を控えることから始めてはいかがでしょうか。



健康課保健センター係
宇都宮 すみ 保健師

食事のできるメタボ対策

テレビを見ながらダラダラと食べ続けたり、清涼飲料水で水分補給をしたりしていませんか。普段何気なくしているこれらの食生活は、実は「太る原因」「やせない原因」です。

メタボ予防のポイントは偏りのない規則正しい食生活を送ることです。次の点に気を付けましょう。

- ①主食・主菜・副菜を揃えた食事
- ②噛む回数を増やして腹八分目を目安に
- ③野菜のおかずを1日5皿
- ④間食を控える

運動のできるメタボ対策

メタボの予防に効果的なのは、「有酸素運動」と「無酸素運動」です。

- ①有酸素運動 蓄積した脂肪分を消費するのに効果的（ウォーキング、ジョギングや水泳などの全身を使った運動）
- ②無酸素運動 基礎代謝の上昇と脂肪の蓄積防止に効果的（腹筋やスクワットなどの筋カトレーニング）

メタボ予防には、「有酸素運動」と「無酸素運動」を組み合わせ、脂肪分の消費と基礎代謝の上昇をそれぞれ行うことが大切です。

有酸素運動は息が上がらない程度に無理なく行いましょう。



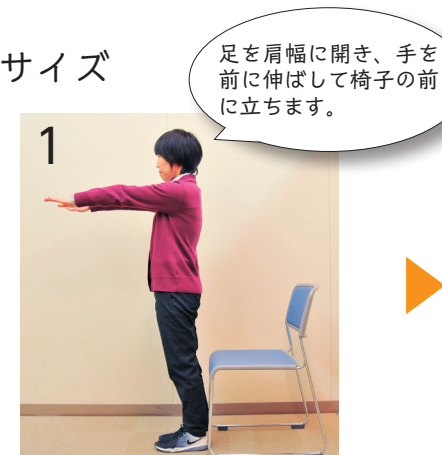
自宅やオフィスで解消！ メタボに効果的な簡単エクササイズ

太ももに効果あり
椅子を使ったスクワット

1と2をゆっくりと10回繰り返す。慣れてきたら回数を増やしてみましょう。

●ワンポイント

- ・しゃがんだときに、膝をつま先より前に出さないようにしましょう。
- ・しっかりと前を向いて行いましょう。



足を肩幅に開き、手を前に伸ばして椅子の前に立ちます。



椅子に深く腰掛けるつもりでしゃがみ、お尻が付く手前で止まります。