

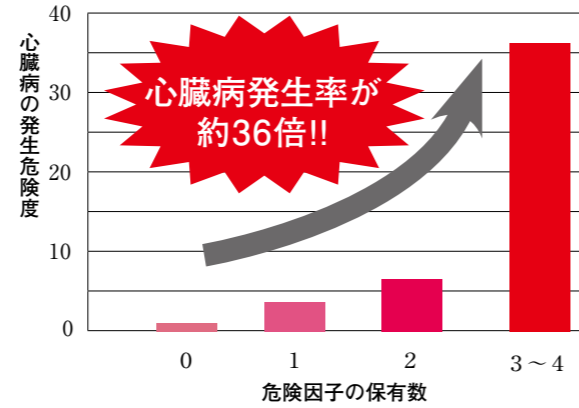
特定健診実施日程(総合検診に合わせて実施)

実施日	対象地区	時間	実施場所
8月21日(金)	不忘・蔵王	9:00~9:30	不忘研修センター
	三住	10:30~11:00	三住研修センター
	八宮・芹沢・大綱	13:00~14:30	八宮生活センター
8月24日(月)	小原全地区	9:00~12:00	小原中学校体育館
8月25日(火)	西区上・西区下・南区	9:00~11:00	深谷公民館
	東区・北区	13:00~14:30	
8月26日(水)	白川全地区	9:00~12:00	白川公民館
8月27日(木)	越河1・2・3・4・5・6区	9:00~11:00	越河公民館
	越河7・8・9・10区	13:00~15:00	
8月28日(金)	斎川全地区	9:00~12:00	斎川公民館
8月31日(月)	大平1・2・7・8区	9:00~11:00	大平公民館
	大平3・1・3・2・4・5・6区	13:00~15:00	
9月1日(火)	大鷹沢1・2・3・4・5区	9:00~11:00	大鷹沢公民館
	大鷹沢6・7・8・9・10・11区	13:00~15:00	
9月2日(水)	山ノ下・山根	9:00~11:00	福岡公民館
	沖	13:00~15:00	
9月3日(木)	尾篭・上原・下原・鎌先・弥治郎・川原子・岩ノ上・城南の丘・田中	9:00~11:00	中央公民館
	滝上・滝下	13:00~15:00	
9月4日(金)	南町・本町・中町	9:00~11:00	中央公民館
	長町・亘理町・短ヶ町・新町・清水小路	13:00~15:00	
9月5日(土)	都合で受診できなかった方	17:30~18:30	中央公民館
	平日受診できない方	9:00~11:00 13:00~15:00	
9月7日(月)	田町	9:00~11:00	中央公民館
	寿町・本郷第4・緑が丘・小下倉	13:00~15:00	
9月8日(火)	本郷第3	9:00~11:00	中央公民館
	西益岡・中益岡・東益岡	13:00~15:00	
9月9日(水)	柳町	9:00~11:00 13:00~15:00	中央公民館
	旭町・郡山	9:00~11:00	
9月10日(木)	上郡山第1・第2	13:00~15:00	中央公民館
	都合で受診できなかった方	17:30~18:30	
9月11日(金)	本郷第1・第2・大鷹沢12区	9:00~11:00	中央公民館
	寿山・鷹巣	13:00~15:00	
10月2日(金)	都合で受診できなかった方	9:00~11:00 13:00~15:00 17:30~18:30	中央公民館

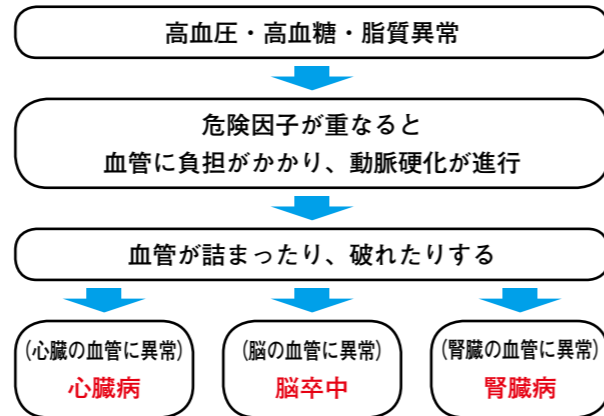
※混雑を緩和するため対象地区を指定していますが、対象地区以外の方も受診できます。
※土曜日は9月5日に受診できます。その他、夜間に受診できる日もありますのでご利用ください。

危険因子が重なると・・・

生活習慣病の危険因子とは、「肥満(特に内臓脂肪型肥満)」「高血圧」「高血糖」「脂質異常」のこと。該当する危険因子の数が多いほど「心臓病発生の危険度」が高まります。危険因子が3~4個の人は0個の人に比べ、約36倍もの確率で心臓病が発生してしまいます。



動脈硬化の危険因子(血管を傷める原因)となりやすい病気



メタボの診断基準

内臓脂肪の過剰な蓄積	
腹囲	男性85cm以上 女性90cm以上
+	腹囲に加えて下の2つ以上に該当
高血圧	収縮期血圧値 130mmHg以上 または/かつ 拡張期血圧値 85mmHg以上
高血糖	HbA1c(ヘモグロビンエーワンシー) 6.0%以上
脂質異常	中性脂肪値が150mg/dl以上 または/かつ HDLコレステロール値が40mg/dl未満

特定健診は医療機関でも受診できます

白石市国保加入者の特定健診(40歳~74歳対象)は、左記期間・会場のほか、受診票に記載の医療機関で個別に受診することもできます。自己負担金は2,000円。期間は8月21日(金)~10月31日(土)までです。
※白石市国保加入者の基本健診(19歳~39歳対象)と後期高齢者健診は、左記会場のみです。

白石市国民健康保険(国保)加入者で特定健診・基本健診の対象となる方には、8月中旬に受診票をお送りします。年1回の健診を受けましょう!



メタボ早期発見 特定健診を受けましょう!

健康推進課(健康センター1階) ☎22-1362

まだ若いから...
自分は痩せているから...

あなたのからだ
本当に大丈夫ですか?

メタボはなぜ危険?
血管を傷める原因がないか
特定健診でチェック!

平成20年度に「特定健診」が始まり、お腹回りを測定するようになってから6年がたちます。「お腹が出ているからメタボ」とのイメージがありますが、「メタボ」とは、内臓の回りにつく内臓脂肪の過剰な蓄積(内臓脂肪型肥満)に加えて、高血圧、高血糖、脂質異常の2つ以上を合併した状態のことをいいます。ただ腹囲だけが問題となるわけではありません。メタボが問題となるのは、「血糖」「脂質」それぞれが軽度の値でも、危険因子が重なることで急激に動脈硬化が進行して命にかかわる病気になったり、心臓病や脳卒中などの後遺症が出るような重い生活習慣病に高い頻度でかかってしまったりするからです。さらに、内臓脂肪がたまり過ぎると、脂肪細胞から有害な生理活性物質が分泌され、高血圧、高血糖、脂質異常といった「血管を傷める原因」により動脈硬化が進行してしまいます。特定健診を受けることで、体の異常の有無だけでなく、「血管を傷める原因」を持って

いるかが分かります。自分の健康状態を知り、適切な治療を受けることが大切です。また、結果が正常な範囲でも、年々異常値に近づいている場合は要注意です。特定健診の後に行われる

健康のための講座や、該当者に実施される特定保健指導を受けて、正常範囲にできるだけ近づけるようにしましょう。

宮城県は5年連続でメタボ率ワースト2位

宮城県のメタボ該当者と予備群を合わせた割合を都道府県別に見ると、5年連続でワースト2位となっています。生活習慣についてもワースト10に入っている項目が多く、生活習慣病の危険性が高い県となっています。さらに、白石市の平成26年度特定健診における、メタボ該当者は21.6%、予備群は11.2%

メタボの割合(平成26年度)

	該当者	予備群
全国	16.5%	10.7%
宮城県	19.4%	10.8%
白石市	21.6%	11.2%

宮城県の生活習慣

(「第2次みやぎ21健康プラン」より)

①肥満が多い	全国ワースト6位(男性)
②塩分過剰	7位(男性)
	9位(女性)
③歩かない人が多い	8位(男性)
	10位(女性)
④喫煙者が多い	9位(男性)
⑤飲酒者が多い	8位(男性)

で、いずれも宮城県平均を上回る結果となっています。料理の味付けの濃さや、普段の歩く距離やスピード、運動の習慣など、周りの人と同じくらいだから大丈夫と思うかも知れませんが、実は健康的な生活習慣ではない場合もあります。元気で長生きするために、年1回の特定健診を必ず受け、「生活習慣を振り返る」ことで「健康寿命」を延ばしましょう。

※健康寿命とは?
介護を必要とせず、健康で日常生活を障害なく送ることができる期間のこと。