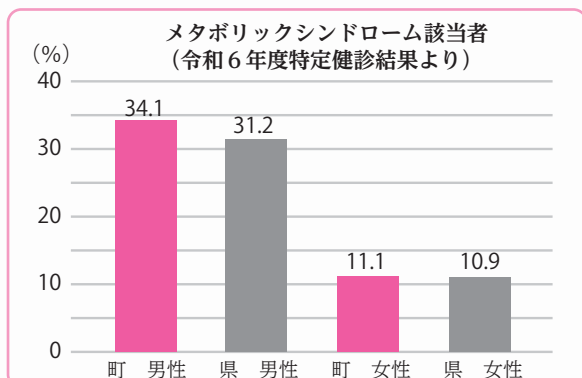


養老町国民健康保険に加入している40歳から74歳の人へ

メタボリックシンドローム該当者の状況をお知らせします。

町のメタボリックシンドローム該当者の割合は下記グラフのとおりです。



メタボリックシンドロームとは、内臓脂肪の蓄積がある人が脂質異常、高血圧、高血糖などの危険因子を2つ以上持っている状態です。放っておくと動脈硬化が急激に進み、心筋梗塞や脳卒中などの発病につながります。

グラフをみると、男性のメタボリックシンドローム該当者が多いことがわかります。また、養老町は県と比べると男女ともにメタボ該当者が多いです。運動不足・生活習慣の乱れなども考えられますが、改善の第一歩は体の声を聞き、気付くことです。

特定健診は、モノ言わぬ体の声を聞くチャンスです。年に1回受診し、改善に取り組みましょう。

特定健診、まだ間に合います！

- ◆**対象者** 40歳から74歳までの養老町国民健康保険加入者(人間ドックの助成を受ける人は対象外となります)
- ◆**実施場所** 町内医療機関、町保健センター(12月2日(火)、3日(水))
※町保健センターでは、大腸がん検診も同時実施できます。
詳しくは町保健センター(☎32-9025)へお問い合わせください。
- ◆**受診期間** **12月27日(土)まで** ※予約の有無については、受診票に同封のチラシをご確認ください。
- ◆**持ち物** ・受診票(対象者にはオレンジ色の封筒で発送しています。再交付も可能です)
・マイナ保険証または国民健康保険資格確認書

通院中の人へのお願い

5月から実施している特定健診は、**生活習慣病などで通院中の人も対象です**。しかし、定期的にかかりつけ医で検査をしている場合は検査結果を提供していただくことで、特定健診の結果として扱うことができます。特定健診の結果はご自身の健康管理のためだけでなく、町の疾病予防対策などの保健事業の参考とさせていただきますので、まだ特定健診を受けていない人は医療機関での検査結果の提供をお願いします。対象者には10月上旬に案内を送付しますが、特定健診を受診済みの場合は行き違いですのでご容赦ください。

- ◆**対象者** 「特定健診をまだ受けていない」かつ「町内医療機関にて糖尿病・高血圧症・脂質異常症を治療中」の人
- ◆**提出までの流れ**
 1. 対象者に10月上旬にお知らせの文書と情報提供用紙をお送りします。
 2. 質問票および同意書欄にご記入のうえ、町内かかりつけ医に提出ください。
 3. 検査結果は医療機関から町に提供されます。※血液検査、尿検査で不足項目がある場合、追加検査または特定健診の受診を勧められる場合があります。

問 住民環境課 ☎32-1104

10月20日は世界骨粗鬆症デー

骨粗鬆症は、骨量の減少などによって骨がもろくなり、骨折しやすくなる病気です。無症状の人も多く、知らないうちに骨折することもあります。骨折すると、背中や腰の骨の変形や寝たきりになることもあります。40歳以上の女性は特に注意が必要です。骨粗鬆症検診や骨密度検査を受けてみましょう。

予防には、栄養バランスのよい食事をしっかりととりましょう。特にカルシウム(牛乳、乳製品など)、ビタミンD(いわし、さけなど)を積極的にとりましょう。また、運動をすると骨は刺激され強くなります。こまめに体を動かしましょう。

10月29日は世界脳卒中デー

脳卒中は、脳の血管が詰まったり(脳梗塞)、破れたりする(脳内出血、クモ膜下出血)ことによって、脳組織が障害を受ける病気です。脳卒中の発症をより早く気づくために「F A S T」を覚えておくとういことです。

Face 片側の顔がゆがむ **Arm** 片側の腕が上がらない **Speech** うまく話せない **Time** 発症時刻を記録してすぐに受診

脳卒中を発症すると、命に関わったり、後遺症が残ったりしてしまふことがあります。高血圧、脂質異常症、糖尿病などの生活習慣病や心房細動という不整脈、喫煙、多量の飲酒などの生活習慣も大きく関わっています。適切な治療や生活習慣の改善が脳卒中予防につながります。

問 町保健センター ☎32-9025