

メタボ改善に向けて  
私たちもお手伝いします



特定保健指導受託事業者  
スポーツメイト白石蔵王  
チーフトレーナー  
ちば たくや  
千葉 卓也 さん

昨年3月の東日本大震災以降、これまでのライフスタイルを見直し、より健康で健全な生活を送れるよう、生活の一部に運動を取り入れる方が増えてきました。当施設においても、「あらためて健康であることの大切さを実感した」「毎日を元気に過ごせるよう、日ごろから体力作りをしていきたい」などの理由で、入会を決意された会員が数多くいます。

また、当施設では市民の方を対象とした運動教室を毎年行っており、昨年度は「生活そのものを運動に」をテーマに開催したところ、多くの皆さんにご参加いただき、あらためて健康に対する意識の高まりを実感しました。

本年度の教室も、運動習慣を身に付けていただけるような、安全で手軽に楽しめる運動をご紹介しますので、ぜひご参加ください。

特定健診に関する詳細は  
健康推進課 ☎22-1362) まで  
気軽にお問い合わせください。

●白石市国保の特定健診実施日程(市の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24日(金)	三住	9:00~10:00	三住研修センター									
	不忘・蔵王	11:00~11:30	不忘研修センター									
	八宮・芹沢・大網	13:00~15:00	八宮生活センター									
8月27日(月)	上戸沢・下戸沢・赤井畑・冷清水・大熊・東・塩倉・中北	9:00~11:00	小原中学校体育館									
	猿鼻・新町・赤坂・湯元・明戸	13:00~14:30										
8月28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29日(水)	白川1・4・5・6・7区	9:00~11:00	白川公民館									
	白川2・3区	13:00~15:00										
8月30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31日(金)	齋川全地区	9:00~12:00	齋川公民館									
	大平1・2・7・8区	9:00~11:00	大平公民館									
9月3日(月)	大平3-1・3-2・4・5・6区	13:00~15:00		大平公民館								
	大鷹沢1・2・3・4・5区	9:00~11:00	大鷹沢公民館									
9月4日(火)	大鷹沢6・7・8・9・10・11区	13:00~15:00		大鷹沢公民館								
	山ノ下・山根	9:00~11:00	福岡公民館									
9月5日(水)	沖	13:00~15:00		福岡公民館								
	9月6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・小久保平	9:00~11:00		中央公民館							
滝上・滝下		13:00~15:00										
9月7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8日(土)	平日受診できない方	9:00~11:00		中央公民館								
		13:00~15:00										
9月10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11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12日(水)	都合で受診できなかった方	17:30~18:30						中央公民館				
	柳町	9:00~11:00										
9月13日(木)	寿山	13:00~15:00							中央公民館			
	旭町・郡山	9:00~11:00										
9月14日(金)	上郡山第1・上郡山第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14日(金)	本郷第1・本郷第2・大鷹沢12区	9:00~11:00									中央公民館	
	鷹巣	13:00~15:00										
10月4日(木)		9:00~11:00										中央公民館
	都合で受診できなかった方	13:00~15:00										
		17:30~18:30										

※社会保険の方などの特定健診日程は、各保険者にお問い合わせください。

「受ける」ことから始める  
メタボの予防と改善は、家計の医療費負担や収入減少を回避し、将来の病気のリスクを軽減させます。健康であれば、趣味やスポーツに打ち込んだり、家族や友人と出掛けたりすることもできるでしょう。しかも、メタボの予防と改善によって元気で長生きすることで、さらに趣味などの楽しみを長期味わうことができます。人生を通してより多くの幸せを得ることができるとは、素晴らしいことです。

特定健診の結果は、受診日より約1カ月後に本人あてに郵送されます。健診の結果により、特定保健指導が必要と判断された方にはご案内をお送りします(特定保健指導は無料で実施)。もしメタボに該当したら、今までの生活を見直し、健康的な生活を1日も早くスタートさせましょう。保健師や管理栄養士と一緒に普段の生活を振り返り、できることを探して実行に移すお手伝いをします。さあ特定健診を受診して、自分の健康状態を確認しましょう。

健康・時間・お金…大切な財産を守るために

# 受けましょう 特定健診

40歳以上の白石市国民健康保険の加入者へ

8月中旬に受診票を送付します。受診率65%以上を目指しましょう!

40歳以上の方  
必見!!

平成20年から始まった特定健診はメタボに着目した健診ですが、「メタボ=肥満」「メタボ=恥ずかしいこと」というイメージが先行するあまり、その事実を隠してしまっているという現状ではないでしょうか?

高血圧や糖尿病に代表される生活習慣病は突然発病するのではなく、発病の10年以上も前にその予兆が発見できると言われています。そして、自分の健康状態がメタボかどうかは、特定健診を受診しないと分かりません。おなか周りが大きいだけではメタボとは言えません。健診を受けて、病気の予兆となる情報を得ることが予防につながります。自分の健康を守り、高齢社会における医療費の増加を防ぐためにも、毎年、継続して受診することが大切です。

また、特定健診とメタボに該当した方が受ける特定保健指導には、それぞれ国が決めた目標受診率があります。それらを達成できないとペナルティーが課せられ、後期高齢者医療制度に拠出している支援金に一定の割合で加算される場合があります。白

受診率が目標値を下回れば、自分一人だけの問題では済まない!? 負の連鎖を断ち切るためには、「二人でも多くの方が特定健診を受ける」ことが必要です



▲「メタボ脱却セミナー食事編」でカロリーや塩分などを計算しながら調理実習する参加者の皆さん

白石市国民健康保険(国保)の加入者は国保税を、社会保険などの加入者はそれぞれの掛け金が引き上げられ、家計を圧迫するところが考えられます。本年度の白石市国保の特定健診受診率の目標値は65%(平成22年度の受診率は43.1%)、特定保健指導の実施率は45%(平成22年度の実施率は28.4%)です。ペナルティーが課せられるかどうかは、皆さんの行動にかかっています。

本市では8月中旬に、40歳から74歳までの白石市国保加入者と、後期高齢者医療制度の加入者(希望者)に「受診票」を送付します。受診方法は「集団健診」と「個別健診」の2通りあり、集団健診は、13ページの日程に合わせて受診でき、個別健診は、本市が指定する医療機関で8月24日(金)から10月31日(水)まで受診できます(詳細は受診票に同封しているチラシをご覧ください)。

白石市国保では、一人当たりの集団健診費用6,563円のうち5,063円を助成するため、個人負担額は1,500円、個別健診でも個人負担額は2,000円です(75歳以上の方は無料。社会保険の方は各保険者にお問い合わせください)。

本年度は、昨年度の検査項目にプラスして尿酸検査も行います。尿酸値の高い状態を放置していると、足の親指が激しく痛み出す「痛風」になります。痛風を放置すると次第に痛風結石や痛風腎などの病気につながることもあります。また、高血圧や脂質異常症などを合わせて