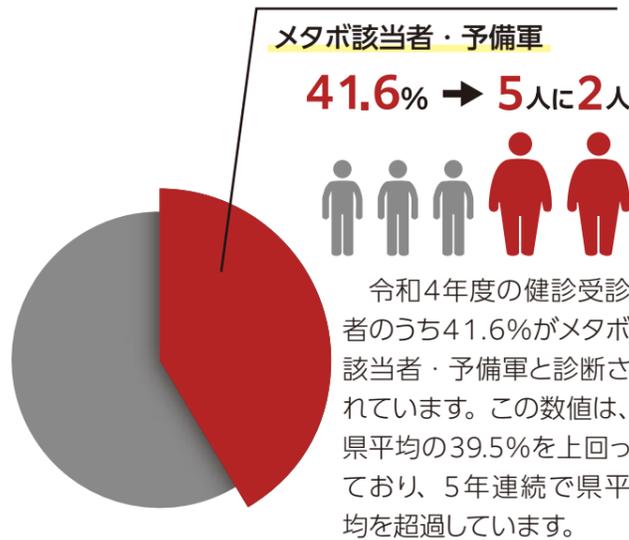


糸満市における特定健診受診者のうち
メタボ該当者・予備軍と診断された人の割合



市民の5人に2人はメタボ予備軍？
受診で生活習慣を見直そう！

令和4年度に糸満市が実施した特定健診において、全受診者のうち、約40%の人が「メタボが強く疑われる」「メタボ予備軍」と診断されています。生活習慣病は、自覚症状がないことが多いため、いつの間にか病気が進行してしまう危険があります。生活習慣病の早期発見・重症化予防のためには、定期的に特定健診を受診し、自身の健康状態を常に正しく把握することが重要です。

健診は、かかさず受診してこそ意味があります。自身の健康のため、周りの大切な人のために毎年受診しましょう。

医療費がかかりすぎている？
生活習慣病にかかる高い医療費問題

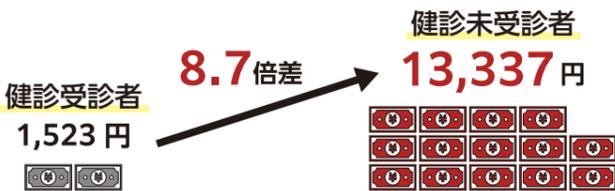
糸満市は全医療費のうち、腎臓病や脳卒中、心疾患にかかる医療費が高い割合を占めています。これらは、急に発症するものではなく、予防が可能ですが、ある日突然症状が出て、入院する事例が多く、糸満市の医療費をひっ迫させています。さらに、令和5年度の国民健康保険(国保)加入者のうち、健診受診者と未受診者で1年間の医療費を比較すると8.7倍の差があります。

生活習慣病にかかると、通院する時間や通院にかかる出費が生活に重くのしかかります。健診受診と併せて特定保健指導を受けて、自身の生活を見直してみましょう。

令和5年度の糸満市の全医療費のうち
腎臓病・脳卒中・心疾患が占める割合



健診受診者と未受診者の医療費の差



受診者からこのような声も！

Aさん(54歳)・男性・車の整備工を営む市民
50歳で初めて健診を受診。血糖値が高くなっていることを指摘されたが、保健指導を受けずにいると、翌年には数値が悪化。保健指導を受け、自分でもできそうな「よく噛んで食べること」など意識しながら生活を続けたところ、次の健診では結果が改善。なによりも、体重が減って昔の服が着れるようになりました。

車も車検や点検で不具合を見つけて対処する必要がありますが、からだも同じだと思い、毎年の健診で自分のからだのチェックをしています。



健診は無料、短時間で終わる！

国保加入者は、約7,000円程度かかる基本健診が、糸満市の受診券を使うと無料で受診できます。生活習慣病の早期発見のため、通院中の人でも受診しましょう！

< 検査項目 >

- ▶ 身長・体重・腹囲測定
- ▶ 尿検査
- ▶ 血液検査
- ▶ 血圧測定
- ▶ 診察

検査項目の詳細は
二次元コードから
ご確認ください!!



**特定健診と
特定保健指導**

40歳以上の人はすべてが対象です。

生活習慣を見直すチャンス!

健康推進課
840-8126
ID 28344

日 本人の死因の約5割は、がんや心臓病、脳卒中などの生活習慣病からくる病気です。生活習慣病の予防と早期発見、治療に必要なのが特定健診や特定保健指導、がん検診などの定期的な受診です。

喫煙や運動習慣、生活習慣病の予防と早期発見、治療に必要なのが特定健診や特定保健指導、がん検診などの定期的な受診です。

生活習慣病とは、食生活や運動習慣、休養、喫煙、飲酒など生活習慣が発症や進行に関わる疾患群で、がん、狭心症や心筋梗塞などの心疾患、脳梗塞やくも膜下出血などの脳血管疾患といった病気が含まれ、現在、日本人の死因の半数以上を生活習慣病が占め、特に、がんは30年以上連続で日本人の死因第1位となっています。

よく耳にする「メタボ」

メタボリックシンドロームとは、内臓脂肪型肥満に加えて、糖尿病や高血圧症、脂質異常症などの病気の危

険因子を2つ以上併せ持った状態のことです。メタボリックシンドロームが強く疑われる人、あるいはその予備軍と考えられる人は男女ともに40歳以上から増加し、男性では50歳以上で半数以上、女性も60歳以上で5人に1人という割合に達しています。

健診&保健指導で健康な生活を手にしよう

特定健診と特定保健指導は、メタボリックシンドロームに着目した「健診」によって生活習慣病のリスクを早期に発見し、その内容を踏まえて運動習慣や食生活、喫煙といった生活習慣を見直すための「保健指導」を行うことで内臓脂肪を減少させ、生活習慣病の予防・改善につなげるものです。

特定健診と特定保健指導は、自身の健康状態を知り、生活習慣を見直す良い機会です。積極的に健診を受診、保健指導を利用しましょう。