

あなたは大丈夫？ メタボ・生活習慣病

ご自身の健康状態、
理解していますか？



■国保けんこう課 (内線145)

世界的な新型コロナウイルス感染症の流行が長引く中、外出の自粛やテレワークなどで、自宅で過ごす時間が増え、食生活・運動習慣が乱れている人が多いようです。

メタボ（メタボリックシンドローム）や糖尿病・高血圧などの生活習慣病は、**自覚症状が出ないうちに予防・改善することが大切です。**

食生活の改善や、自宅でするストレッチを取り入れるなど、コロナ禍における体調管理を見直しましょう。

まずは「肥満度」を
計算してみよう！

肥満度とは、BMI(Body Mass Index)という、国際的に用いられている指数のこと。

$$\text{BMI} = \text{体重} \boxed{\quad} \text{kg} \div (\text{身長} \boxed{\quad} \text{m} \times \text{身長} \boxed{\quad} \text{m})$$

(例) 体重60kg ÷ (身長1.6m × 身長1.6m) = BMI 23.44

【肥満度の判定 (※日本肥満学会基準) および大村市国民健康保険加入者の特定健診結果】

BMI	判定	人数	割合
<18.5	低体重	289人	6.6%
18.5 ≤ ~ <25	普通体重	2,871人	65.8%
25 ≤ ~ <30	肥満 (1度)	1,060人	24.3%
30 ≤ ~ <35	肥満 (2度)	121人	2.8%
35 ≤ ~ <40	肥満 (3度)	19人	0.4%
40 ≤	肥満 (4度)	4人	0.1%

あなたの肥満度は
いかがでしたか？

令和2年度に大村市国民健康保険の加入者を対象に実施した特定健診では、「**普通体重**」の人でも**6%が保健指導が必要**と判断されました。また、BMIが25未満でも、腹囲や血圧、血糖値などによっては、メタボに該当する場合があります。

▶ ついつい食べてしまう
“アレ”のカロリー知っていますか？

- ・一口チョコレート 30kcal
- ・スティックパン 100kcal
- ・カップアイス 225kcal
- ・エクレア 261kcal
- ・ドーナツ 293kcal



※目安の数字です。種類や材料によって異なります。

▶ 「健康管理」できている
“つもり”になっていませんか？

体重を1kg減らすためには、体脂肪を約7,000kcal（キロカロリー）減らす必要があるといわれています。



出典：厚生労働省「健康づくりのための運動指針2006」

▶ カロリー消費は、思ったよりも難しい？！

- ・体重60kgの女性：毎日30分散歩する（30分×7日） → 1週間で770kcal
- ・体重70kgの男性：週1回のジョギング（60分×1日） → 1週間で516kcal

出典：「エクササイズと食事の最新知識」監訳：山崎元/南ナップ発行



健康状態を知るにはどうすればいいの？

ご自身の健康状態を正しく理解するために、
年に1回、特定健診などを受けましょう！

あなたの健診はどれ？

アンダー
U40(若年者)健診
(19歳～39歳)

特定健診
(40歳～74歳)

後期高齢者健診
(75歳以上)

次のページでは、「特定健診」について詳しくお知らせします。



受けよう健診！特定健診 Q & A

Q. 「特定健診」って、何の検査をするの？

A. 検査内容は、血液検査・血圧測定・尿検査・身体測定・診察などです。（レントゲン撮影は含まれません。）生活習慣病（糖尿病や高血圧、脂質異常症など）の**早期予防・早期発見**を目的に行われます。約9,000円～12,000円相当の検査が**無料**で受けられます。

Q. 特定健診には、がん検診も含まれているの？

A. 特定健診は、生活習慣病予防のための健診で、**がん検診は含まれません**。
大村市では、特定健診と併せて、肺がん・大腸がん・胃がん・乳がん・子宮頸がん・前立腺がんの検診を有料で行っています。これらの検診も定期的に受診しましょう。

がん検診の種類	対 象	自己負担額
肺がん	40歳以上	150円
大腸がん	//	//
胃がん	//	【個別健診】1,400円 【集団健診】700円
乳がん	【エコー】30歳～39歳の女性 【マンモグラフィ】40歳以上の女性	【エコー】600円 【マンモグラフィ】900円
子宮頸がん	20歳以上の女性	【頸部】800円 【頸部+体部】1,300円
前立腺がん	50歳以上の男性	300円

Q. 定期的に通院している人は、受けなくてもいいの？

A. 治療や検査の内容が、生活習慣病とは関係ない場合があります。毎年、尿検査や血液検査をしていますか？
年に1回は**健診を受けて、生活習慣病のリスクをチェック**しましょう。

Q. 国民健康保険以外の保険に加入している人は、受けられないの？

A. 「特定健診」は、**全ての医療保険者に実施義務**があります。受診方法や費用、指定医療機関などは、加入している医療保険者にお尋ねください。また、後期高齢者医療保険に加入している人は、「後期高齢者健診」を無料で受診できます。検査内容は、特定健診とほぼ同じです。受診については、国保けんこう課にお問い合わせください。

Q. 特定健診は、どうやって受診するの？

A. 特定健診には、「**集団健診**」と「**個別健診**」があり、どちらも**事前に予約**が必要です。

集団健診の日程や会場、個別健診に対応している指定医療機関などについての詳細は、「健康のしおり」をご覧ください。「健康のしおり」は、市ホームページのほか、国保けんこう課や各出張所でも配布しています。



▲健康のしおり
(市ホームページ)



受けないなんて
モッタイナイ!

その理由、損しているかも！

仕事が忙しくて、健診を受診する時間がない！

「事業者健診」の実施と受診は法律で義務付けられています。事業者は、労働安全衛生法第66条に基づき、労働者に対して医師による健康診断を実施しなければなりません。また、労働者は、事業者が実施する健康診断を受診しなければなりません。

【特定健診の年代別受診率】

年代	受診率
40代	12.9%
50代	19.8%
60代	35.1%
70代	38.9%

(令和2年度大村市国民健康保険加入者の受診状況より)

「退職したら受診しよう」では間に合わないかも！



健診を受けていない間に生活習慣病のリスクが高くなっている可能性があります。
生活習慣病は、「早期予防・早期発見」が重要です！

受診するのが面倒くさい！

「あの時受診していれば、こんなに高い医療費を払わずに済んだかも…」

大村市国民健康保険加入者のうち、受診していない人の生活習慣病に関連する医療費は、受診した人の8倍以上になっています。

- ・ 特定健診を受診した人の医療費 ➡ 4,983円/月
 - ・ 特定健診を受診していない人の医療費 ➡ 40,895円/月
- (KDBシステム 健康・医療・介護データからみる地域の健康課題(令和2年度))



▶ 特定健診を受診していただいた人には、3つのサポートを行っています。(要予約)

1. カラダのミカタ相談 (随時)

無料

健診結果の意味を知ろう！

保健師や看護師、管理栄養士が、健診結果の見方や数値の異常がどのような病気につながるかをわかりやすく説明します。



2. 食べ方選び方教室 (月1回)

100円程度

食べ方・選び方を見直してみませんか？

あなたに適した食事のとり方を学びましょう。



3. おうち運動教室 (月1回)

無料

運動習慣をつけたいあなたへ！

健康運動指導士の先生と一緒に、おうちで無理なくできる運動を行います。

