

健やかに生きる

これらの状況を踏まえ、平成20年度から「生活習慣病の発症や、重症化をさせないこと」を目的に「特定健康診査（メタボ健診）」及びその結果により生活改善を図るために受ける「特定保健指導」が始まりました。

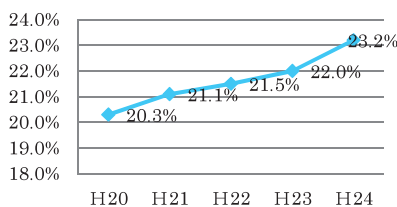
受診状況及び健診結果の状況

わが国では、国民皆保険のもと誰もが安心して医療を受けることができる医療制度を実現し、世界最長の平均寿命や高い保健医療水準を達成してきました。

しかし、急速な高齢化や生活スタイルの変化などにより、内臓脂肪に起因する病気（メタボリックシンドローム）と考えられている糖尿病・脂質異常症・高血圧などの生活習慣病は増加し、その医療費は、国民総医療費の約3割を占めています。

それらが重症化し狭心症、心筋梗塞、脳血管疾患や腎不全などに至ると、医療費の増大といった問題だけでなく、本人や周囲の人々の生活にも大きな影響を与え、通院等による日常生活への制限も余儀なくされます。

図1 特定健診受診率
(法定報告より)



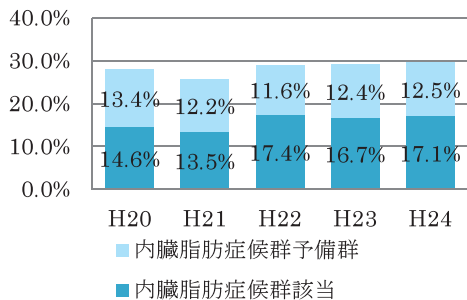
また、被保険者の特定健診結果については、約3割の人がメタボリックシンドロームの該当または予備群と判定されています。(図2)

では、どうすれば??

治療が必要な人は、生活習慣の改善と合わせてできるだけ早いうちに治療を開始することが大切です、放置すると、自覚症状がなくても徐々に重症化していきます。生活習慣の改善が必要な人には、特定保健指導の案内が届きます。現在の生活習慣を

見直し、内服などの治療が必要になる前に病気の芽を摘みましょう。

図2 特定健診結果 (法定報告より)



健康はだれのため?
健やかな生活を送ることは、だれのためなのでしょう? 自分のため。家族のため。社会のため。生活習慣を見直すことが、健やかな生活を送るための第一歩です。あなたが健康でいることは、あなたの周囲の人、みんなの願いなのです。



人権標語・男女共同参画標語を募集します

市民一人ひとりの人権が尊重され、豊かで明るい、生きがいのある社会の実現に向けて、広く市民から人権標語・男女共同参画標語を募集します。

採用作品は今後の人権啓発に活用します。

募集作品

標語(応募用紙等は自由)
※ただし、人権標語か男女共同参画標語か作品ごとに明記してください。

記してください。

テーマ

- ・言葉やあいさつの大切さ
- ・平和に関すること
- ・家族や友だち、命を大切にすること

- ・男女がたすけあい、個性や能力を発揮できる社会づくりを呼びかけるもの
- ・ワークライフ・バランス(仕事と生活の調和)のとれた生活を呼びかけるもの

応募方法

9月5日(金)までに、作品に住所・氏名・電話番号を記入のうえ、人権推進室(〒725-8666 住所不要)へ。

☎ 22-7736