

## 生活習慣病の進行

### 不健康な生活習慣

・運動不足・不適切な食生活  
・喫煙・過度の飲酒 など



### 内臓脂肪の蓄積

肥満でないかたも

### 数値などの異常

・高血糖・高血圧  
・脂質異常・内臓脂肪型肥満など

### メタボリックシンドロームとは

・内臓脂肪型肥満に「高血糖・高血圧・脂質異常」のうち2つ以上組み合わせられた状態をいいます。  
・平成20年度の特定健康診査では、男性は25.5%、女性は9.8%がこの状態にありました。  
・年齢が高くなるほど増加しています。

### 治療が必要

・糖尿病・高血圧症・脂質異常症など

### 合併症

・心筋梗塞・脳卒中  
・糖尿病合併症（人工透析や失明など）



川口市長  
岡村 幸四郎

### 「健診を健康管理の一助に」

私は、今まで何度か入院した経験があります。その度に感じることは、医療の進歩と健康のありがたさです。  
健康は一つの財産であり、病気になるはずの人生を全うできればそれに越したことはありません。しかしながら、現代社会では、飽食や運動不足、さまざまなストレスなど、病気が

ならないことの方が難しいかもしれません。私は、市民のみなさんに健康でいていただきたいと願っています。このような時代だからこそ、病気であっても適切な医療を受け、今の健康状態と上手に付き合っていく方法もあるのではないかと考えています。  
病気には、自覚症状がない段階から始まっているものが多くあります。私も年1回は人間ドックを受けていますが、健診は病気の予防、早期発見・早期治療の一助になります。市民のみなさんにも年1回は健診をぜひ受けていただき、ご自分のお体を大切にしてください。

にならぬことの方が難しいかもしれません。私は、市民のみなさんに健康でいていただきたいと願っています。このような時代だからこそ、病気であっても適切な医療を受け、今の健康状態と上手に付き合っていく方法もあるのではないかと考えています。  
病気には、自覚症状がない段階から始まっているものが多くあります。私も年1回は人間ドックを受けていますが、健診は病気の予防、早期発見・早期治療の一助になります。市民のみなさんにも年1回は健診をぜひ受けていただき、ご自分のお体を大切にしてください。

年1回は健診を  
私たちが健康をおびやす、心筋梗塞、脳卒中の病気が、運動不足や不適切な食生活、喫煙などの生活習慣を続けることによって引き起こされることが多く、生活習慣病ともいわれています。  
また、内臓脂肪の蓄積が生活習慣病の発症の要因の一つとされていることから、メタボ

リックシンドローム（内臓脂肪症候群）に着目した特定健康診査が実施されています。  
そのため、特定健康診査はメタボばかりが注目されがちですが、それ以外にもさまざまな病気の早期発見に役立てられていて、自分の身体の状態を確認することもできます。  
メタボが心配な方もそうでないかたも年1回は特定健康診査を受けましょう！

## 自分の生活習慣をチェック

- 軽く汗をかくような運動の習慣がない
- 日常生活で、歩行や家事をするなどの身体を動かす時間が1日1時間以内である
- 同世代と比べて、歩くのが遅い
- 早食い・ドカ食い  
・ながら食いが多い
- 寝る前2時間以内に夕食を取ることが多い
- 夜食や間食が多い
- 朝食を抜くことが多い
- ほぼ毎日お酒を飲む
- たばこを吸っている
- 十分な睡眠がとれていない

当てはまるものが多いほど、生活習慣病になりやすい生活を送っています



平成22年度

# 特定健康診査を受けて生活習慣病を予防しましょう

生活習慣病は、自覚症状がないまま進行することが多く、異常に気づくには毎年の健診がかかせません。年1回、特定健康診査を受けましょう。

メタボが心配なかたもそうでないかたも



健康まるくん

## 川口市国民健康保険の特定健康診査

対象のかた	・平成22年4月1日現在で、川口市国民健康保険に加入している40歳以上75歳未満のかた (受診日に川口市国民健康保険に加入していない場合は受けられません)
実施期間	・6月1日(火)～平成23年2月28日(月)まで

※特定健康診査には受診券が必要です。6月10日(木)までに受診券が届いていないかたはご連絡ください。  
※4月2日以降に国民健康保険に加入手続きをしたかたで、受診を希望するかたはご連絡ください。  
※国民健康保険の人間ドック検診(実施期間：平成23年2月28日(月)まで)を受けるかたは、特定健康診査を受ける必要がありません。  
なお、重複受診を防ぐため、人間ドック検診を受けるときには、受診券を健診実施機関に提出してください。  
※国民健康保険以外に加入しているかたは、各医療保険者にお問い合わせください。

問い合わせ…国民健康保険課 保険係 ☎259-7916 ㊟252-4471