

気になる平成23年度の特定健診受診率です!

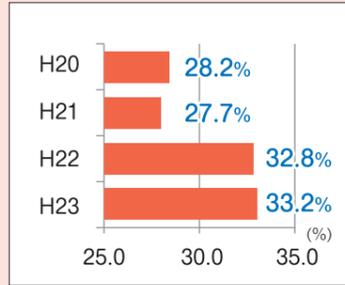
特定健診は、40歳～74歳の方に受けていただく、メタボリックシンドロームに着目した健診で各医療保険者が実施します。

23年度の八代市国保加入者の特定健診受診率は

33.2% でした。

住民の方が受けやすい健診スタイルや時期、会場など毎年、工夫しています。自分の受けやすい健診をみてください。たくさんの方の受診をお待ちしています。

特定健診受診率



23年度も受診率が30%をこえました。9164名の方が受診されました。

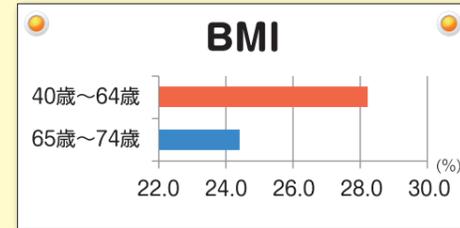


平成20年度から始まった特定健診。過去4年間の受診結果について年齢で比較して報告します。

若い年代の方が肥満や血糖値が高い人の割合が多い!!



八代市で特定健診を受けられた平成20年度から23年度までの結果の合計から、各項目の有所見者率(受診者の中で基準値より高かった者の割合)を40歳～64歳までと65歳～74歳までで比較をしました。65歳以上の方が、有所見者率が高いと思いきや、血压以外は、40歳～64歳までの方が、どの項目も高いことがわかりました。「まだ若いから」、「自覚症状がないから大丈夫」と油断せず、若いころから特定健診を受けて自分の体の中をチェックし、生活習慣を見直すことが大切です。



若い人の3～4人に1人は肥満!

BMI(ボディーマス・インデックス)は体格指数です。今回はBMI 25以上の割合をみています。

あなたの肥満度は?

体重(kg) ÷ 身長(m) ÷ 身長(m)

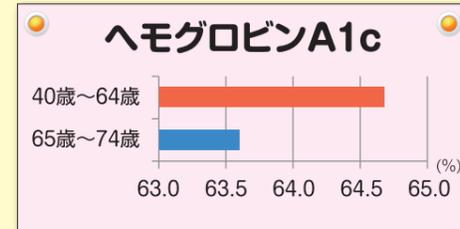
BMI判定
 やせ : 18.5未満
 ふつう : 18.5～25未満
 肥満 : 25以上



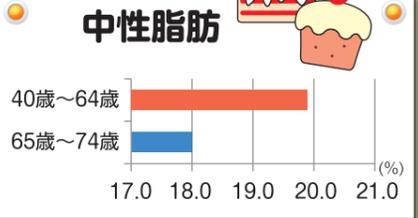
5人に3人は糖尿病予備軍!

空腹時血糖は、朝食前の血糖値で100mg/dl以上の人の割合をみています。

ヘモグロビンA1c(エーワンシー)は、過去1～2ヶ月間の血糖の状態がわかります。ここでは5.2%以上の割合をみています。



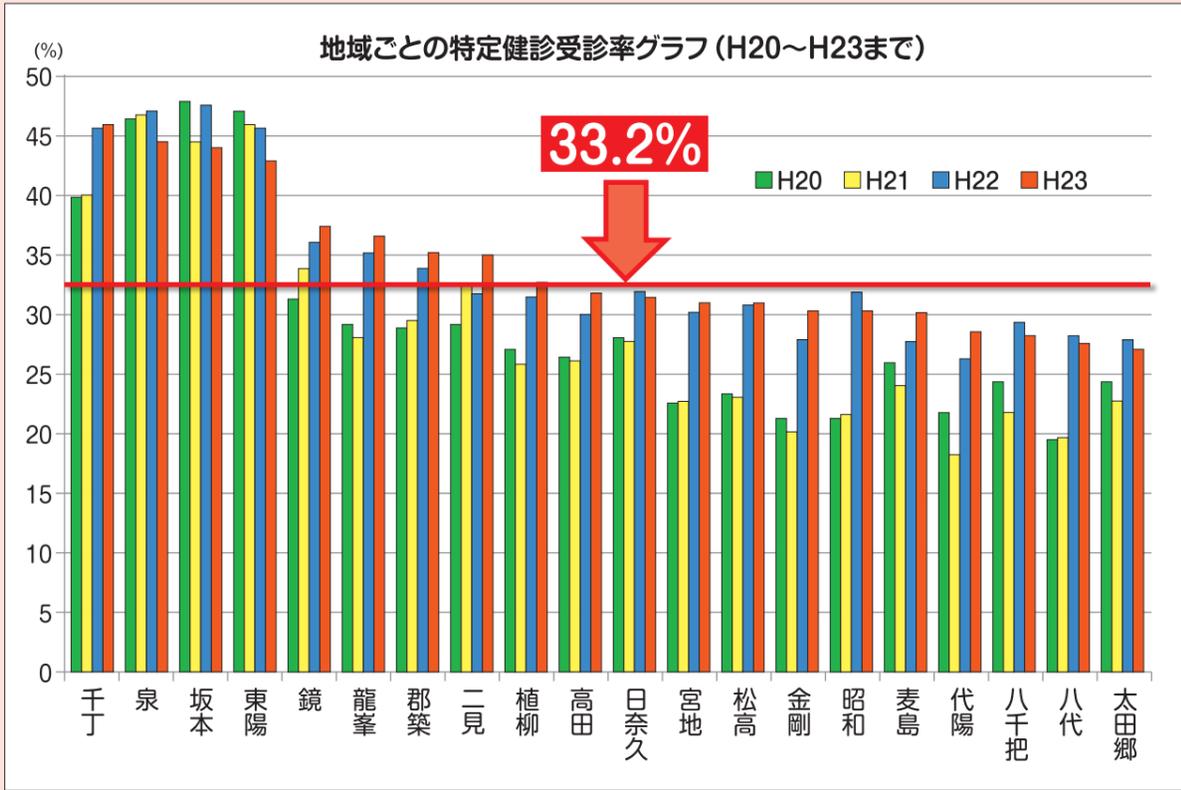
血压は、収縮期(上)と拡張期(下)の血压値がありますが、ここでは収縮期の血压値130mmHg以上の割合で比較をしています。血压は加齢の影響もあるため、65歳以上の方が割合が高かったことが考えられます。



中性脂肪とは?

私達が毎日活動するための重要なエネルギー源です。食事にとった糖質や脂質を材料に肝臓で合成されます。エネルギーとして使われた後、余った中性脂肪は「体脂肪」として皮下や内臓の周囲に蓄積されます。

ここでは150mg/dl以上の割合で比較しています。



八代市国保の特定健診はとってもお得!!

八代市国保の特定健診は、国が定めた検査項目以外に糖尿病の検査になるヘモグロビンA1cと腎臓病の検査になるクレアチニン・尿潜血と尿酸値を独自に追加しています。さらに、この健診は約8000円の費用がかかりますが、自己負担は800円と、とってもお得な健診です。



特定健診はコイン4枚で受けられるワン。



今年度の健診を受けましたか? まだという方は裏面をご覧ください!!

家で血压を測ろう!

家庭血压を知ってますか? 病院で測る血压値と家で測る血压値は、基準値が少し違います。家庭血压は135/85mmHg以上は高血圧になります。家で測る習慣をつけましょう。1日2回、朝と寝る前に上腕血压計での測定がお勧めです。記録をつけると、朝・寝る前や季節での変動も把握できますよ。

こわい動脈硬化

血液中の中性脂肪が高い状態が続くと、血管壁に入り込み壁が厚くなり、血流も妨げられ血栓ができやすくなります。また、高血圧が続くと動脈に強い力がかかり、血管壁が硬くなります。これが、動脈硬化です。心臓や脳卒中、大動脈や腎臓などの血管も痛め、合併症を起こします。