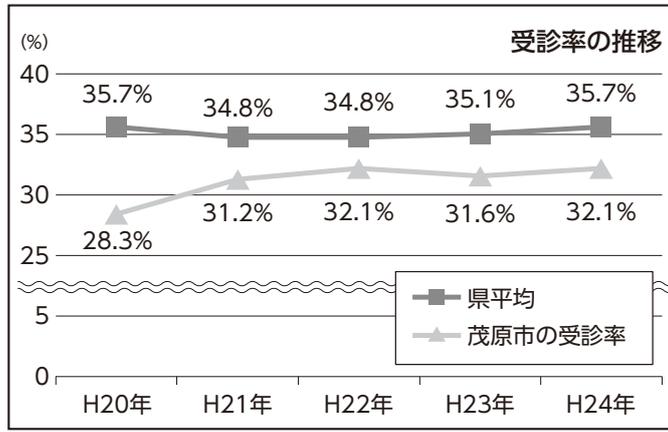


# 毎年受けよう！特定健康診査

## ～茂原市の現状について～

市では生活習慣病の予防や早期発見のため、平成20年から国民健康保険加入者の40歳から75歳未満の方を対象に特定健康診査を実施しています。



### 受診率が低い特定健康診査

茂原市の過去5年間の受診率は、県平均よりも低く、30%台で推移しており、受診率の向上が課題となっています。

特に、働き盛りの40代、50代の人の受診率が低い状況です。平成25年度に茂原市の特定健康診査（集団）を受診した4710人のうち、40代の人には537人、50代の人には621人でした。40代、50代の人は全体の受診者数のわずか4分の1です。

特定健康診査とは、生活習慣病と深く関わるメタボリックシンドローム（内臓脂肪症候群）を早い段階で発見し、病気を予防することに重点を置いた健診です。

メタボリックシンドロームは、糖尿病や脂質異常症、高血圧などの疾患に深く関わるものがわかっていきます。やっかいなことにこれらの疾患は、初期には自覚症状がほとんどみられないのが特徴です。

つまり、自覚症状が現れたときは、疾患がかなり進行してしまっていることが多くあるのです。

対処が遅ければ、それだけ日常生活の中で制限されることも多くあります。

特定健診を受け、早い段階で、対処することが大切です。

### 特定健康診査で全く異常がない方はほんのわずかか!?

「自覚症状がないから大丈夫」「忙しくて時間がない」と思っていますか？

平成25年度に茂原市の特定健康診査（集団）を受診した人のうち、全く異常がなかった人はそのうちのわずか211人（5.2%）でした。40代の人でも異常なしの人は17.3%でした。

つまり、40代の人でも80%以上の人は保健指導や医療など、何らかの健康上の対策が必要であるという状況です。知らないうちに、あなたの身体も生活習慣病予備群になっているかもしれません。

### 健診後も専門のスタッフがサポートします

健診結果でメタボリックシンドロームのリスクが高いと判定された方には、後日特定保健指導の案内を通知します。

平成24年度に特定保健指導を利用した人の約7割が体重減少に成功したという結果も出ています。

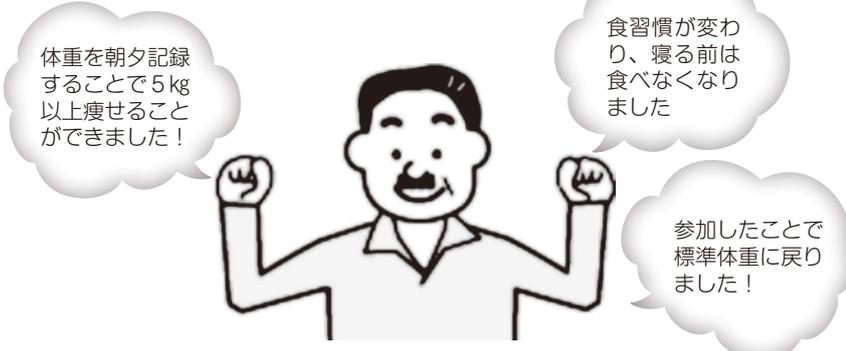
### 年に1回、特定健康診査を受けましょう

特定健康診査は40歳から75歳未満の方を対象に医療保険者ごとに実施することになっています。

市では茂原市の国民健康保険に加入している方を対象に実施します。

社会保険等に加入している方は、医療保険者またはお勤め先にお問い合わせください。

### 平成24年度 特定保健指導利用者の声



体重を朝夕記録することで5kg以上痩せることができました！

参加したことで標準体重に戻りました！



あなたの周りで特定健康診査を受けていない方がいましたら、是非お勧めしてください！

お問い合わせは、市保健センター  
TEL (25) 1725、FAX (25) 1865へ。