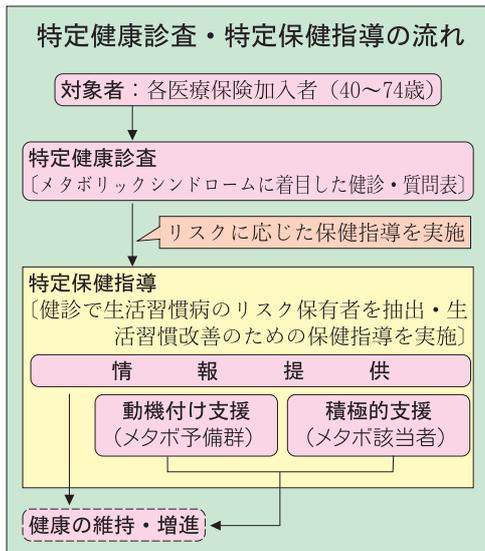


# ～なるほど健康情報～

## 今月のテーマ：基本健康診査が変わります！

「メタボリックシンドローム」この言葉を聞いてドキッ！まずい！と思われる方もいると思いますが、今年4月から基本健康診査が、このメタボリックシンドローム（内臓脂肪症候群）に着目した健診に変わることになりました。それも、皆さんが所属している医療保険者（国保・政管健保・共済組合・組合健保他）に健診と保健指導を義務付けるという大きな改革のもとで実施されることとなります。対象者は各医療保険に加入している40～74歳の方（被扶養者である家族も含む）で、名称は「特定健康診査」「特定保健指導」です。

受診回数は1年に1回で、検査内容は



メタボリックシンドロームあるいはその予備群の方を見つけ出す健診のため従来の検査項目と若干変わります。（問診＋基本健診と医師の判断による詳細健診です）内臓脂肪の蓄積を見つけるために腹囲は全員測定します。

また、大きく変わるのは健診の結果により、内臓脂肪型肥満、高血圧、高血糖、脂質異常、喫煙歴などのリスク要因を数え、その個数に応じてグループ分けをすることです。

生活習慣改善の必要性の高い方は**積極的支援**、中程度の方は**動機付け支援**の対象となり、医師・保健師・管理栄養士等による内臓脂肪型肥満の解消のための支援「特定保健指導」が実施されることとなります。

対象となられた方にはご案内が行きますので、是非利用して頂きたいと思います。

75歳以上の後期高齢者の方は、後期高齢者医療制度に基づいた特定健診に準じる健診が実施されることとなります。

新しい健診制度のため戸惑いもありますが、各医療保険者から周知等がありますので内容等確認のうえ、不明の点は各医療保険者にお問い合わせください。

メタボリックシンドロームを予防・改善し、生活習慣病にならないよう必ず健診を受けてチェックしていきましょう。

（保健師 鎌重 瑞枝）

**編集後記**  
 ■流水到来の季節ですね。根室港内は全面結氷となり、一面白銀の世界が広がっていました。冬の寒さが身にしみる今日この頃です。心をとめて14日はバレンタインデー。心をこめてチョコが、身も心も温かく迎えてくれますネ。  
 (S)

**KUMON**  
**“春の無料体験学習 受付中”**  
 期間：2月16日(土)～2月29日(金)  
 教科：算数・数学、英語、国語  
 「無料体験学習」は2週間で4回、教室にて学習を体験していただく機会です。たぐいま、お申し込みを受け付けております。  
**お申し込みは下記教室へ**  

根室光洋教室	光洋町3-83	23-3959	小川
根室宝林教室	月岡町1-2	23-6069	石森
根室西浜教室	西浜町3-145	24-9875	宮下
根室東教室	汐見町2-115	24-6620	千葉

**根室市ホームページ広告募集(有料)**  
 市では、自主財源の確保と市内企業・商店などの活性化や地域経済の振興を目的として根室市ホームページへの有料広告（バナー広告）の掲載を募集しています。  
 募集期間 2月1日(金)～29日(金)  
 掲載期間 平成20年4月～21年3月（1ヶ月単位）  
 掲載場所 根室市ホームページのトップページ  
 (http://www.city.nemuro.hokkaido.jp/)  
 掲載料 市内事業者 月10,500円(税込)  
 その他の者 月12,600円(税込)  
 その他 詳しくは市ホームページをご覧ください  
**問合せ先** 市役所総務部情報管理課情報管理係 ☎(23)6111番(内線2340)