

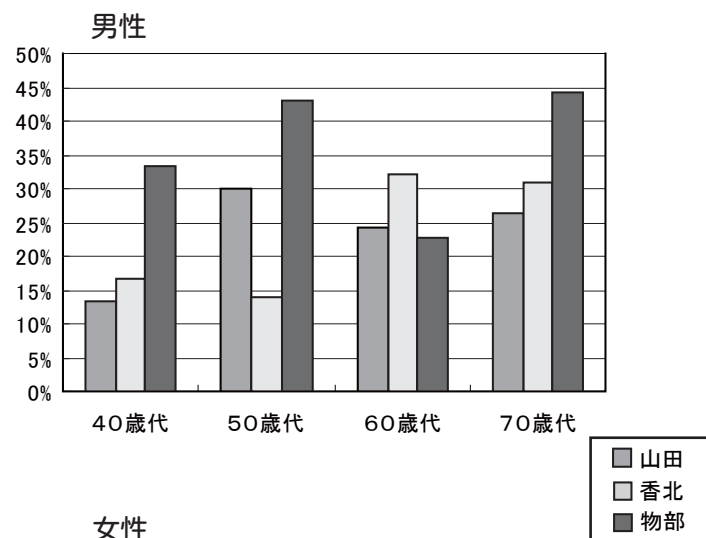
平成21年度特定健診結果

その2

～平成21年度のメタボリックシンドローム該当者は、
男性26.3%、女性12.3%でした～

メタボリックシンドローム(内臓脂肪症候群)とは、内臓脂肪型肥満(腹囲が男性85cm以上、女性90cm以上)に加え、高血糖、脂質異常、高血圧の3つのうち2つ以上をあわせもった状態をいいます。

平成21年度メタボリックシンドローム判定結果



メタボリックシンドロームと判定されても、「症状が出てないから大丈夫!」と安心しないように。軽い異常でもそれらの危険因子が重なると大きな異常を招くことになります。

例えば高血糖、高血圧、脂質異常、肥満など1つ1つの値は「ちょっとした異常」でも、それらが3～4つ重なると、何も異常がない場合と比べ、約31倍も心臓病を発症しやすくなります。

高知県は、働き盛りの40～50歳代の死亡率が全国平均より高くなっています。特定健診でメタボリックシンドロームの該当者・予備群と診断されたら、「けんこう香美ングセミナー」を受けて、生活習慣を改善していきましょう。

【問い合わせ先】保険課国保係 ☎53-3115

国保 だより

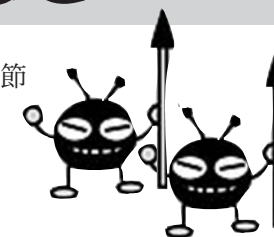
平成21年度のメタボリックシンドローム該当者は、男性に多く、地区別では物部町が多い結果となりました。メタボリックシンドロームの該当者・予備群の方で、特定保健指導対象者に該当した344名に『けんこう香美ングセミナー』の案内をしたところ、わずか79名の参加でした。参加者の約8割が60歳以上の方で、働き盛りの40歳代、50歳代の参加者は約2割と少ない状況です。



★脂肪類は体のエネルギー源となる大切な栄養素ですが、肥満の要因ともなります。脂っこい食事を減らして、野菜や魚類を多く摂るようにしましょう。

今年のインフルエンザ対策について

昨年、新型インフルエンザが大流行しました。今シーズンもインフルエンザ(季節性・新型)が流行する可能性があり、日ごろからの感染対策が必要です。



インフルエンザワクチン接種

今年は、新型インフルエンザと季節性インフルエンザの混合ワクチンで、免疫が同時に得られます。

実施期間

平成23年1月31日(月)まで

※医療機関の休診日は除く



実施場所

市内で接種できる場所は、次のとおりです。必ず予約をしてください。

・かかりつけの患者さんのみ接種ができる医療機関
宇賀外科循環器科・楠目循環器科内科眼科・楠瀬医院・同仁病院・たにむら産婦人科・とさやまだクリニック・八井田医院耳鼻咽喉科

・予防接種のみの方も接種可能な医療機関
岩河整形外科・香長中央病院・香北病院・大柝診療所・小松内科・坂本内科・佐野内科リハビリテーションクリニック・田所胃腸科内科・びらふ診療所・村上内科循環器科・前田メディカルクリニック・間崎病院・安岡クリニック

接種回数

13歳未満の方：2回

13歳以上の方：1回(医師が必要とした場合は2回)

接種費用

65歳以上の方：1,000円

65歳未満の方：医療機関の定めた実費をご負担ください。

生活保護世帯および非課税世帯の方には、自己負担金の免除制度があります。詳しくは、10月号の折込『インフルエンザワクチンの接種について』をご覧ください。

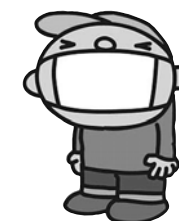
感染予防対策

- ①外出後の手洗いやうがいを日常的に行いましょう。
- ②休養とバランスの良い食事を心がけましょう。
- ③発熱やせき、のどの痛みなどの症状がみられた場合は、外出を控えるかマスクを着用しましょう。
- ④せきエチケットを守りましょう。



インフルエンザにかかった場合は

一般の医療機関で受診できます。受診の際は、あらかじめ医療機関へ電話連絡のうえ、医療機関の指示に従ってマスクを着用して受診しましょう。



夜間や休日に受診できる医療機関は

救急医療情報センター
☎088-825-1299
へお問い合わせください。



インフルエンザに関するお問い合わせ先

受付時間 平日8時30分～17時15分
香美市健康づくり推進課 ☎59-3151
中央東福祉保健所 ☎53-3171
高知県健康対策課 ☎088-823-9677

インフルエンザに関する情報
高知県健康対策課ホームページ
<http://www.pref.kochi.lg.jp/soshiki/130401/>

【問い合わせ先】健康づくり推進課 ☎59-3151