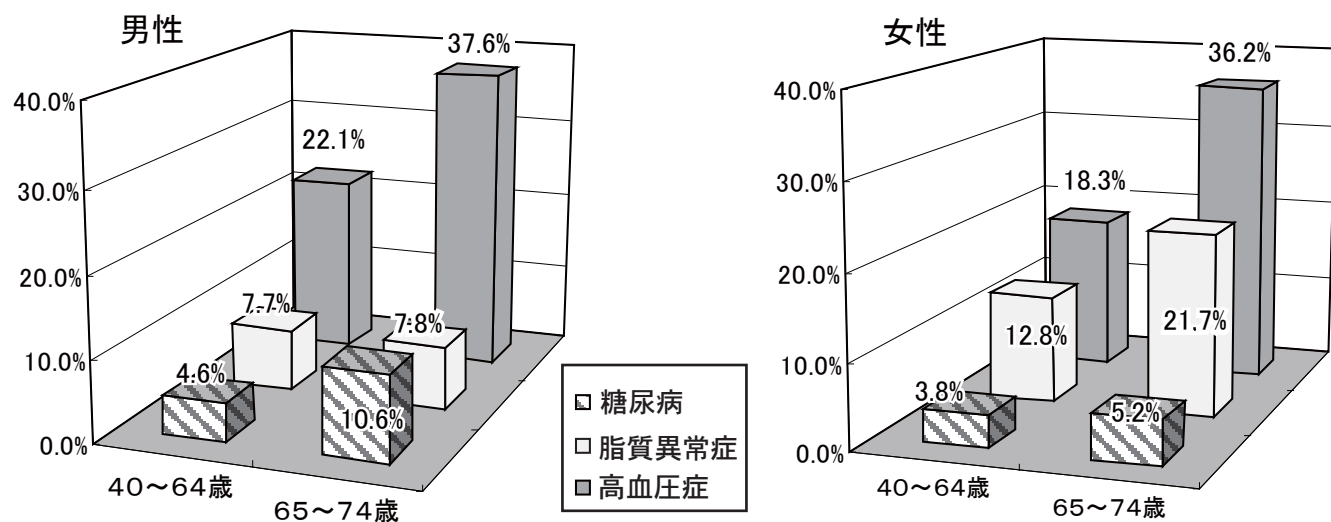




# 平成20年度特定健診結果(その2)



(2)メタボリックシンドローム関連の服薬状況(年齢層別)



男女とも血圧の薬を飲んでいる方が多く、年齢層別で見ると男女とも65~74歳では40~64歳に比べて、約2倍近く高血圧症の服薬者が増えています。男女別の特徴を見ると男性では糖尿病の服薬者が多く、女性では脂質異常症の服薬者が多い結果となっています。また、男性の糖尿病の服薬者は、40~64歳と比べると65~74歳では約2倍も増えています。糖尿病は高血圧症と脂質異常症などと重なると、より血管を傷めます。血糖値コントロールに加えて、血圧管理を実施していくことが重症化予防の上で必要と思われます。



受診券の有効期限「平成21年12月31日」までに特定健診を受けましょう。受診の際には、①受診券②保険証③個人負担金を持参してください。

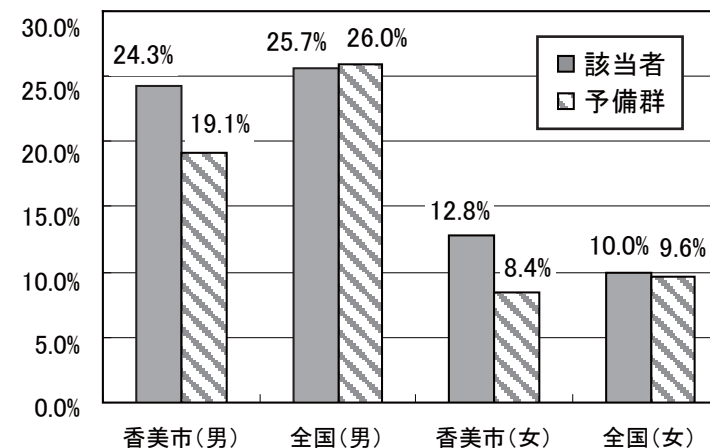
# メタボリックシンドローム該当者は 男性24.3%、女性12.8%でした

先月から平成20年度の特定健診結果をシリーズで掲載しています。今回は、メタボリックシンドローム(内臓脂肪症候群)判定結果や服薬状況について報告します。

# 国保 だより

【問い合わせ先】 保険課国保係 ☎53-3115

(1)メタボリックシンドローム判定結果(全国比較)



※全国値は厚生労働省の調査より抜粋

香美市では、メタボリックシンドロームの該当者・予備群とも女性に比べて、男性の方が高い結果となりましたが、全国値と比較すると、香美市の女性の該当者が全国値より2.8%高く、男性の予備群が6.9%低い結果となっています。その他の結果については全国並の割合でした。

**メタボリックシンドローム**  
おなかのまわりの内臓に脂肪が蓄積した内臓脂肪型肥満に加えて、脂質異常・高血圧・高血糖のうち、いずれか2つ以上併せ持った状態。

## メタボ対策

メタボリックシンドロームの対策には、有酸素運動が効果的です。有酸素運動には、ウォーキング・水泳・サイクリング・エアロビクスなどがあり、内臓脂肪を効率よく燃やし、心臓や肺を丈夫にして疲れにくい体をつくれます。有酸素運動をして、おなかをスマートに!

1に運動!



高知県生活習慣病 予防啓発キャラクター カエるん

# 国民健康保険の手続きについて

## 国保に加入するとき

例えば... ①会社を退職したとき ②家族の健康保険の扶養家族でなくなった場合 など

手続きに必要なもの 健康保険資格喪失証明書 認め印

## ■退職者医療制度について

60歳から64歳までの方のうち、厚生年金または共済年金の受給手続きを済まされている方で、その加入期間が、20年以上もしくは40歳以降に10年以上加入していた方は、退職者医療制度の対象となります。年金証書またはねんきん特別便、年金の被保険者記録回答票をご持参ください。

## 国保を脱退するとき

例えば... ①会社に就職して、職場の健康保険に加入したとき ②家族の健康保険の扶養家族になったとき など

手続きに必要なもの 新しくできた健康保険証 国民健康保険被保険者証 認め印

下記に該当する場合は **14** 日以内に届出をしてください

## ■扶養家族になった場合

健康保険の扶養に認定されると、認定月から国保税がかからなくなります。詳しくは、事業所または加入している保険者にお問い合わせください。