

6月から、国保人間ドックと特定健診(医療機関健診)が始まります。



生活習慣病を引き起こす、メタボリックシンドロームを予防・改善するため、「国保保健指導担当」は「チャレメタ(チャレンジ脱メタボ)応援団」として、市民の皆さんに健康についての情報をお伝えします。

笛吹市国民健康保険通信

ーみんなの国保を守るためにー

このコーナーでは、国民皆保険制度を根底で支えつづけている国民健康保険(以下「国保」)の制度や笛吹市の現状についてお知らせしていきます。「みんなの国保を守るため」に、一緒に考えていきましょう。

「チャレメタ(チャレンジ脱メタボ)応援団」 プチ健康情報!!

メタボリックシンドローム(内臓脂肪型肥満)Q&A

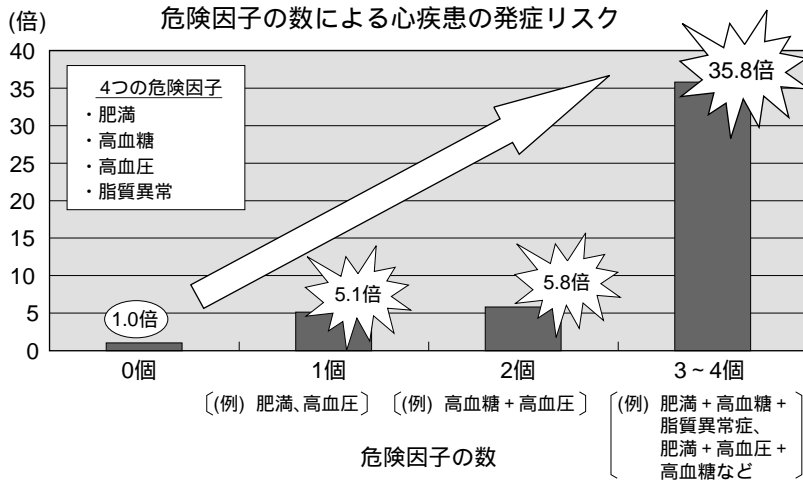
Q メタボリックシンドロームとは?

A 肝臓や腸などの内臓のまわりに脂肪がたくさんたまり、それに加えて高血糖、高血圧、脂質異常といった生活習慣病の危険因子をあわせ持った状態のことをいいます。

Q どうしてメタボリックシンドロームが怖いのです?

A 肥満、高血糖、高血圧、脂質異常の4つの危険因子を多く持つほど、動脈硬化を急速に進行させ、図のように心臓病や脳卒中等の命にかかわる生活習慣病の発症リスクを高めることがわかってきているからです。

危険因子の数による心疾患の発症リスク



Q メタボリックシンドロームにならないようにするにはどうしたらいいのです?

A 食べ過ぎ、飲み過ぎ、運動不足等の日々の生活習慣に注意することが必要です。詳しい予防対策については、また次にお知らせします。

問合せ先 国民健康保険課
国保保健指導担当

055(262)4111

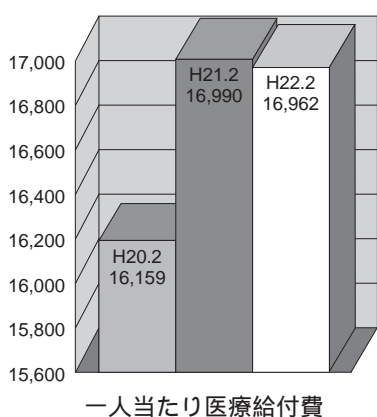
今月の国民健康保険

ピックアップ情報
平成22年度の国保税の納付が7月から始まります。
その前に平成21年度の国保税の納め忘れがないように!

平成22年2月医療給付費

(国保会計からの支払分の状況)

平成22年2月の一人当たり医療給付費は、16920円でした。平成21年2月と比較して24円下がりました。一人ひとりの心がけが医療費節約につながりました。引き続き皆様のご協力をお願いします。



問合せ先 国民健康保険課 国保総務担当

055(262)4111