

# 『Yさんのメタボ解消日記 ① 健診結果は〇〇』

8月号でご紹介した、体重-4kg・腹囲-5.7cmと、大幅な改善に成功したYさんの取り組みについて、9月号より「Yさんのメタボ解消日記」としてシリーズでお伝えします。

Yさん65歳（男性）は、妻と長男と3人暮らし。畑で野菜をつくっています。以前から血糖値が高く内科を受診したことがありましたが、内服治療はしていませんでした。

## 平成21年度

身長：168cm 体重：75.5kg 腹囲：89.8cm 空腹時血糖値（糖尿病かどうかを調べるもの）：146mg/dl 不整脈の所見あり。

市特定健診より



検診結果説明会での保健師の話

不整脈の詳しい検査を受けてください。また、血糖値が高いので主治医から指導を受けてください。

主治医にも「体重を減らすように」と言われたし、毎日夕方30分間のウォーキングを始めて、食事にも気をつけよう。



## 平成22年度

体重：72.4kg(-3.3kg) 腹囲：85.7cm(-2.1cm)  
空腹時血糖：130mg/dl  
空腹時血糖値はいまだ正常値より高く、ヘモグロビンA1cにも変化がなかった。

市特定健診より



メタボリック症候群予備群です。生活習慣の改善点に気づき、6カ月間の目標を設定して行動に移すことができるよう支援（特定保健指導の動機付け支援）します。健康教室にもぜひ、参加してください。

1年間食事には気をつけてきたつもりだったし、減量や糖尿病予防に効果があるんじゃないやあ、さっそく保健師、栄養士の指導を受けてみよう。

次回は、Yさんの食事内容をご紹介します。さて、何をどのくらい食べていたのでしょうか。

## 「ジェネリック医薬品差額通知書」を送付

増え続ける医療費の減少を図る取り組みの一つとして、ジェネリック医薬品差額通知をお送りします。

この通知は、40歳以上の国保ご加入の皆さんで、平成24年4月に病院で薬の処方を受けた人の中からジェネリック医薬品に変更することで100円以上の差額が出る人が対象となります。

ジェネリック医薬品への変更を強要するものではありません。

ジェネリック医薬品に薬を変更した場合の薬代のみの金額が表示されていますので、参考にしてください。

ただし、症状などによって、ジェネリック医薬品が利用できない場合があります。

問合せ先 国民健康保険課  
05(5262)4111



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。医療費と健康について、一緒に考えていきましょう。

# 笛吹市国民健康保険通信