

小松島市国民健康保険に加入の方へ



特定健診を受けましょう



生活習慣病を予防するために、メタボリックシンドロームに着目した特定健診が本年も始まります。メタボリックシンドローム（内臓脂肪症候群）とは、内臓脂肪が過剰にたまっていて状態のことを指します。自覚症状が少ないので気づかずに放置してしまいがちですが、そのままにしておくと動脈硬化を進行させ、脳卒中や心疾患などを発症するおそれがあります。ご自身の健康状態を確認するきっかけに、年1回の特定健診を受けましょう。7月初旬、対象者に受診券をお送りします。

対 象	小松島市国民健康保険に加入している40歳～74歳の受診券が届いた方 ※小松島市国民健康保険以外の医療保険にご加入の方は、それぞれ加入されている医療保険者にご確認ください。
受診方法	受診券と同封してお送りする実施医療機関一覧表に掲載されている医療機関に 受診券、国民健康保険被保険者証(保険証)、自己負担金1,000円 をご持参のうえ受診してください。 なお、予約が必要な場合もありますので医療機関に直接確認してください。
受診期間	10月31日まで ※ただし昭和11年10月1日から昭和12年3月31日生まれの方は、 9月30日まで に受診してください。 ※期限が迫りますと、各医療機関で混み合うおそれがあります。早めに受診しましょう。

平成22年度 小松島市特定健診結果より

「肥満」「高血圧」「高血糖」「脂質異常」の危険因子が、3つ以上重なりがある人は、重なりがない人に比べ、心疾患(狭心症や心筋梗塞)になるおそれが約35倍になるといわれています。

小松島市では、平成22年度特定健診を受診された2,836人のうち、約3割の方が3つ以上の重なりをもっていました。

特定健診で自分の健康状態を確認して生活習慣を見直してみましょう。

