Health letter

けんこうだより

健康に関する情報をお知らせします。

メタボリックシンドロームを予防しましょう

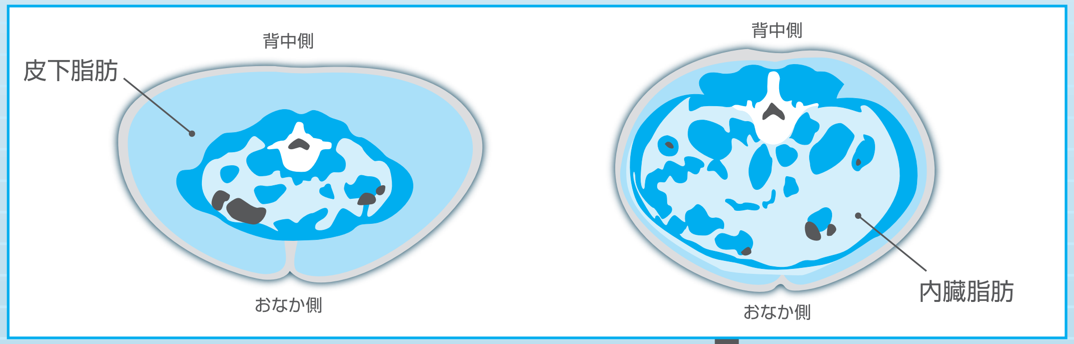
Q. メタボリックシンドロームとは？

A. 内臓脂肪型肥満に、**高血糖・高血圧・脂質異常症**のうち2つ以上を合併した状態のことを指します。
このように複数の生活習慣病を併せ持った状態は、動脈硬化を進行させやすく、ひいては心筋梗塞や脳梗塞といった命にかかわる病気を招く可能性があります。

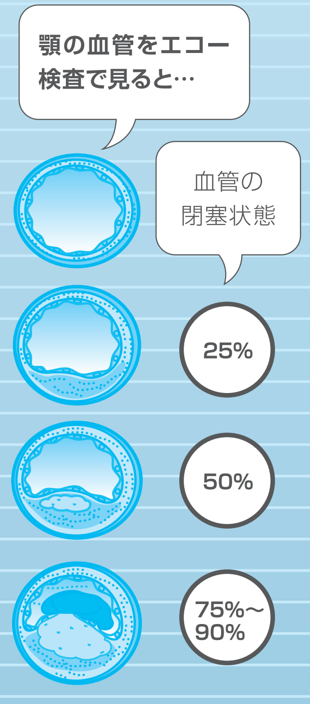
Q. どうすれば予防できるの？

A. 日頃から自分の生活習慣を見直し、生活習慣病の発症を未然に防ぐことが最も重要です。また、健診を受ければ、**自覚症状のない**生活習慣病を早期に発見することができます。
年に1回の特定健診を受けて、定期的に生活習慣を見直しましょう。

30年



5年



脂肪細胞から出る物質

インスリンの働きを妨げる
血圧を上げやすくする
血栓を作りやすくする
血管の修復を妨げる
中性脂肪の合成を活発にする
HDLの合成を低下させる

高血圧　高血糖　脂質異常症

自覚症状はありません

自覚症状が出る頃には…

脳梗塞　**心筋梗塞・狭心症**

早期の発見が重要!!

がん検診は命にかかわる大事な検診です

5・6・7月は(特定)健康診査とがん検診がセットで受けられます！

平成27年度からは、はがきに加え、**電話でのお申込みもできるように**なりました。ぜひご利用ください。
詳細は今月号の広報折込をご覧ください。

一生涯で日本人の2人に1人が、がんになり、そのうち3人に1人が、がんで命を落としています。宇美町の死因の約5割をがんで占めています。しかし、がんは早期発見・早期治療で完治の可能性があります。早期がんを見つけるためには、定期的な検診が必要です。

平成27年度から、健康診査の対象年齢（16歳～74歳）と受診料（500円）が変わりました。こちらも同じく、今月号の広報折込をご確認ください。

宇美町国民健康保険にご加入の方へ

特定健康診査及びがん検診の受診勧奨のため、保健師が戸別訪問しています

平成27年度の特定健康診査の受診勧奨のため、宇美町国民健康保険にご加入の方を対象に保健師が戸別訪問を行っています。疾病を予防し、いのちを守る健診（検診）を積極的に受診してください。

なお、下記の対象者のうち、職場などで健診を受ける方、医療機関で検査中の方は、検査結果の提出にご協力ください。提供していただいた検査結果は、特定健康診査のデータと同様に経年管理し、皆様の健康管理に役立てていきます。

対　象　者：宇美町国民健康保険に加入している40歳以上の男女
訪問期間：3月1日(日)～6月1日(月)まで

平成27年度嘱託職員（保健師）を募集します

【募集人員】2名
【資格要件】保健師免許、普通自動車免許を有し、65歳未満の方
【給与・手当】月額206,800円・通勤手当
【勤務場所】健康福祉課　健康づくり推進室（うみハピネス）
【勤務形態】週31時間（1日7時間45分×4日間）
【社会保険等】各種社会保険完備

P6～P7に関する問い合わせ　［健康福祉課　健康づくり推進室(うみハピネス)］TEL 933−0777