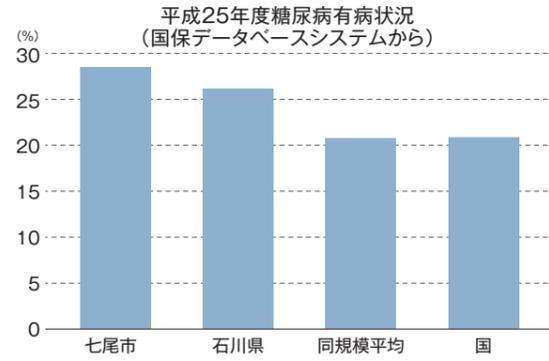


## 七尾市民は糖尿病の人が多い?!

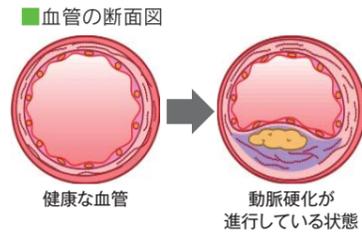
右記のグラフを見ると、メタボ同様、七尾市は他と比べて糖尿病の割合が高いことが分かります。メタボの人はインスリン抵抗性を引き起こし、糖尿病の発症率が高くなります。

【インスリン抵抗性とは】  
インスリンの細胞に対する感受性が低くなること、つまりインスリンの効きが悪くなる状態を表す。  
【インスリンとは】  
インスリンは、膵臓から出る体内ホルモンの一つで、血糖値を下げる働きをするほぼ唯一のホルモンです。



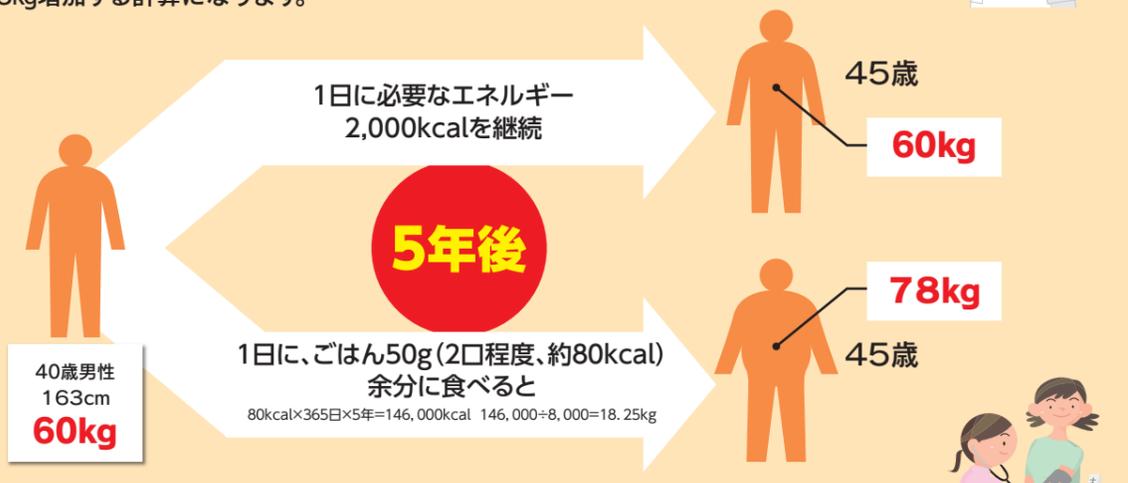
## 生活習慣病を予防しましょう

内臓脂肪が増えると… 内臓脂肪が増えると悪い物質の分泌量が増え、動脈硬化を促進します。



わずかごはん2口余分に食べることで、5年後には約**18kg**の体重増加になります。

ごはん50g(2口程度)余分に食べることで、1日80kcal多くカロリーを摂取することになります。5年間で146,000kcalが過剰になり、体脂肪1kgあたりは、約8,000kcalに相当するので、体重が18kg増加する計算になります。



平成27年度の七尾市国民健康保険特定健診の対象者は、1万493人で、8月末時点で、2,591人が受診しました。まだ7割以上の方が健診を受けていません。まずは、特定健診を受けて、ご自身の体の状態を確認し、生活習慣病を予防しましょう。

問 保険課 ☎53-8420

## 七尾市国民健康保険

# 特定健診を受けましょう!

健康診断を受けましたか。集団検診の受診日は残りわずかです。まだ受けていない人は、早めに受診しましょう。

特定健診を受けると、こんなメリットがあります!!

- 自分の生活習慣病のリスク保有状況が分かります。
- 放置するとどうなるか、どの生活習慣を改善するとリスクを減らせるかが分かります。
- 生活習慣の改善方法が分かります。



病院での受診期間が延長されました!!  
9/30(水) → 11/30(月)

<集団検診会場>

月日(曜日)	会場	受付時間		託児
		特定健診	がん検診	
10月11日(日)	さつき苑	8:30~10:00		○
10月15日(木)	七尾サンライフプラザ	8:30~10:00	8:30~10:00 13:00~14:00	
10月24日(土)	七尾サンライフプラザ	8:30~10:00 13:00~14:00		○
10月28日(水)	能登島総合健康センター	8:30~10:00		○
11月8日(日)	中島健康福祉センター すこやか	8:30~10:00		○
11月11日(水)	七尾サンライフプラザ	8:30~10:00 13:00~14:00		○
11月22日(日)	七尾サンライフプラザ	8:30~10:00 13:00~14:00		○
11月26日(木)	七尾サンライフプラザ	8:30~10:00		

がん検診を希望する人は、予約が必要です。

事前に健康推進課(53-3623)にお問い合わせください。

七尾市国民健康保険以外の保険にご加入の扶養の人も、特定健診を受け

ましょう。詳しくは、ご加入の健康保険からの案内通知をご確認ください。

## 七尾市民はメタボが多い?!

右記のグラフは、七尾市と石川県、同規模平均、国を比較したものです。平成25年度の特定健診結果で比較すると、七尾市はメタボ該当者が20.9%、県内順位では19市町中2位です。七尾市が、他と比べてメタボが多いことがわかります。

【メタボ診断基準】 腹囲男性85cm、女性90cm以上の人。  
①血圧130/85mmHg以上。  
②中性脂肪150mg/dL以上またはHDLc40mg/dL未満。  
③血糖110mg/dL以上。  
の3項目中2項目以上。

