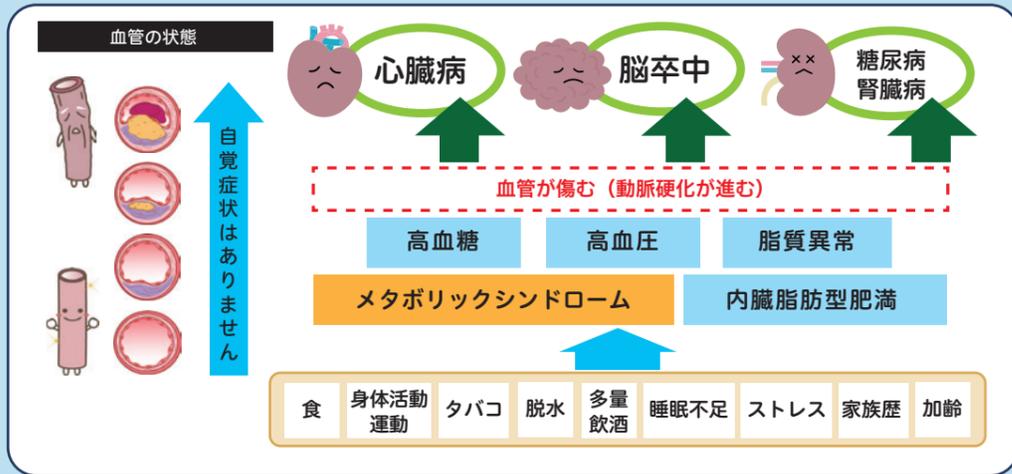


## 2. メタボを放置し、生活習慣の乱れが続いて、行きつくところは・・・

このまま何もしていないでいるとメタボの予備群や該当者から、高血圧や糖尿病などの生活習慣病になる可能性が高くなります。そして将来的に心臓病など重症化のリスクも高くなります。



体調が悪くないので、毎年は受けなくてもいいのでは？

生活習慣病は初期症状が出にくいので、昨年の結果に問題がなかったとしても気が付かない間に進行してしまふことがあります。重症化への道筋をたどるその前に、早期発見ができるのが特定健診です。受診後は健診結果を放置せず、健診結果から自分の体を知り、予防につなげることが大切です。

**「自分は大丈夫」と過信せず、元気なときから年に1回は特定健診を受け、必要な人は特定保健指導を受けましょう！！**



七尾市国保加入者で今年度未受診の人に、受診勧奨はがきを発送します。  
(すでに受診した人に、お知らせが届いた場合はご了承ください。)

注意：七尾市国保から別の保険に加入した人は、七尾市国保特定健診は受診できません。



### 【今後の検診日程】

市内医療機関では特定健診のみ11月30日(火)まで受診できます。集団検診会場ではがん検診も実施していますが、密集を避けるため、予約が必要です。検診希望日の2週間前までに、がん検診申し込みはがきをポストへ投函して申し込みください。(がん検診の受診票、予約票は検診日の3～4日前ごろに届きます。)

午前の特定健診は10:30に受け付けが終了します。特定健診のみ希望される人は、午後からがお勧めです。

検診日	集団検診会場名	受付時間	特定健診	胃	大腸	肺	前立腺	子宮	乳	肝炎
10月	14日 木 矢田郷地区コミュニティセンター	8:30～10:00	●	●	●	●	●	—	—	●
		13:00～14:00	●	—	●	—	●	●	●	●
	29日 金 能登島地区コミュニティセンター	8:30～10:00	●	●	●	●	—	—	●	
		13:00～14:00	●	—	●	—	●	●	●	
11月	1日 月 田鶴浜地区コミュニティセンター	8:30～10:00	●	●	●	●	—	—	●	
		13:00～14:00	●	—	●	—	●	●	●	
	5日 金 矢田郷地区コミュニティセンター	8:30～10:00	●	●	●	●	—	—	●	
		13:00～14:00	●	—	●	●	●	●	●	
10日 水 能登島地区コミュニティセンター	8:30～10:00	●	●	●	●	—	—	●		

※会場名の 矢田郷地区コミュニティセンターは旧七尾サンライフプラザ、田鶴浜地区コミュニティセンターは旧サンビーム日和ヶ丘です。

※集団検診会場の日程は直近の健診日のみの掲載で最終日は12月18日(土)です。

問 健康推進課 ☎53-3623

# 毎年、特定健康診査を受けていますか？

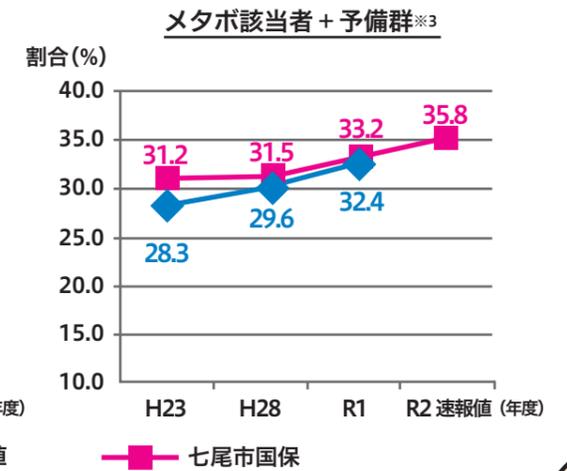
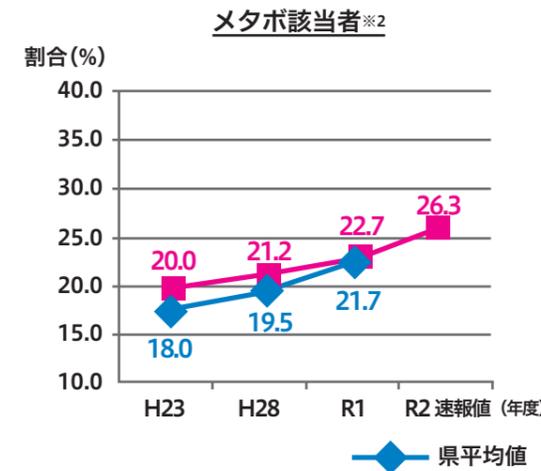
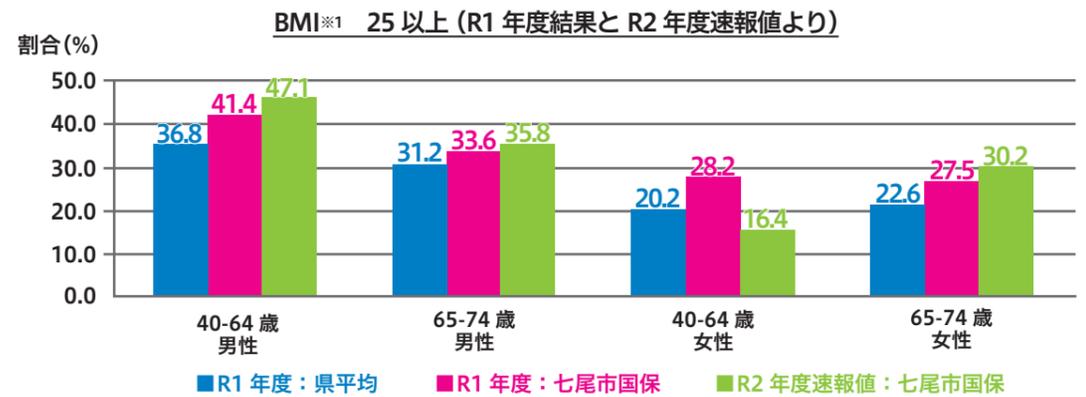
40歳から74歳までの人は、各医療保険者が実施する特定健康診査(以下、特定健診)を受けることができます。(職場での健康診断に含まれていることもあります。)

七尾市国民健康保険(以下、七尾市国保)に加入している人は、七尾市が実施主体となり、特定健診のご案内をしています。

受診先は、各医療保険者毎に異なります。七尾市国保加入者や一部の七尾市国保以外の医療保険加入者の家族は、市が実施している集団検診会場を受診できます。詳しくは各医療保険者にご確認ください。

## 1. 七尾市国保特定健診受診者の結果から見た健康問題とは・・・

市では、BMI25以上の肥満の割合が多く、それに伴ってメタボリックシンドローム(以下、メタボ)の該当者や予備群の割合も増加傾向です。



BMI25以上の割合は、40～64歳の男性に多いです。

メタボ該当者は年々増加傾向で R2年度速報値では26.3%、メタボ予備群を合わせると受診者の35.8%となります。傾向として65歳以上になるとより多い状況です。

※1) BMI指数：体重と身長の関係から算出される体格指数(肥満度)。標準は18.5以上25未満。BMI=体重(kg)÷身長(m)÷身長(m)

※2) メタボ該当者：男性は腹囲が85cm以上、女性は腹囲が90cm以上あり、血圧・血糖・脂質のうちどれか2つの数値が高い人

※3) メタボ予備群：男性は腹囲が85cm以上、女性は腹囲が90cm以上あり、血圧・血糖・脂質のうちどれか1つの数値が高い人

