

## メタボリックシンドロームの予防・解消のため、原因となる内臓脂肪を減らしましょう

### 内臓脂肪が多いとなぜ悪いの？

メタボリックシンドロームは、複数の危険因子が重なることで動脈硬化が進行し、脳卒中や心臓病などの循環器病が発生しやすくなる危険な状況です。早めの予防と改善が必要です。

### ！ 内臓脂肪を減らすポイント

- 毎日の生活の中で積極的に体を動かそう。まずは今の歩数に1,000歩プラス。
- 有酸素運動（ウォーキングなど）と筋力アップの体操を組み合わせると効果的。
- 1日3食規則正しく、バランスのとれた食事を取りましょう。
- ゆっくりよく噛んで食べ、腹八分目を心掛けましょう。
- 間食や甘いもの、揚げ物などは、控えめにしましょう。
- たばこは、動脈硬化を促進するので、思い切って禁煙しましょう。



結果を見た後は大切に保管して、来年も特定健診を受けましょう。

## 国保 「医療費のお知らせ」を確認しましょう

インフォメーション

「医療費のお知らせ」を世帯ごとに発行し、2カ月に一度郵送しています。

このお知らせは、国保に加入している本人やその家族が、病気やケガなどで医療機関を受診したとき、その医療費がいくらかかっているかを確認していただくとともに、健康管理の大切さと国保事業に対するご理解をいただくためのものです。

- 30年5月送付分から、確定申告などの医療費控除の添付書類として使用できます。再発行はできませんので、大切に保管してください。
- 公費助成や療養費、高額療養費など、反映できないものがあります。
- 医療費控除を申告する際、11月・12月の診療分については、「医療費控除の明細書」を作成し添付するか、領収書を添付してください。

※確定申告（医療費控除）に関することは、大分税務署（☎532-4171）にお問い合わせください。

医療費通知の対象月と  
発送予定日

30年7月・8月診療分	▶ 11月上旬
9月・10月診療分	▶ 31年1月上旬
11月・12月診療分	▶ 31年3月上旬



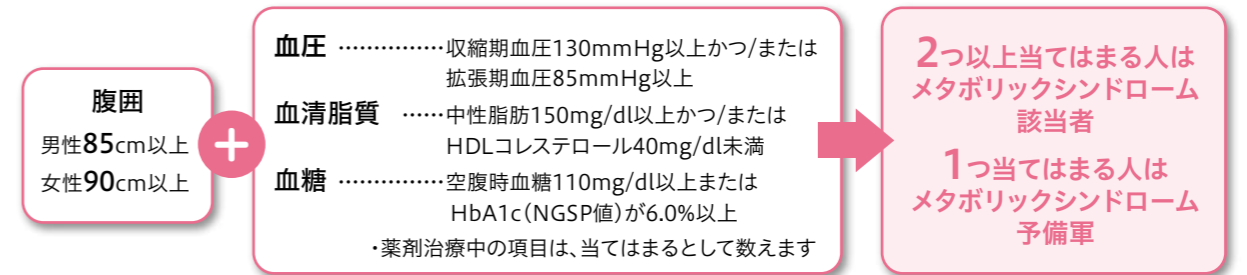
## 健診結果をチェックしましょう

### 1 「メタボ」判定をチェック

特定健診では、動脈硬化リスクを見極めるためにメタボに着目し、判定基準を設けています。まずはメタボに該当していないか確認してください。該当する場合は保健指導をぜひ利用しましょう。

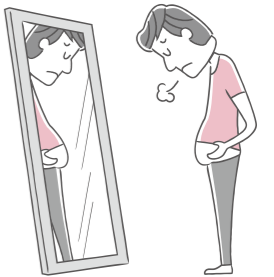
#### メタボリックシンドロームの診断基準

メタボリックシンドロームとは、内臓脂肪型肥満の人が高血圧・脂質異常・高血糖といった生活習慣病の危険因子を軽度でも2つ以上併せ持った状態をいいます。



### 2 「個々の検査値」をチェック

正常の範囲から外れている項目がある場合は、自分自身で生活習慣の見直しを検討してみましょう。受診が必要な項目がある場合は、放っておくと重症化する恐れがありますので、早めに医療機関を受診してください。



### 3 「検査値の推移」をチェック

一見、問題のない結果であっても、検査数値が数年の間にだんだん悪い方へ向かっていたら要注意。自覚症状はなくても身体には変化が起こり始めています。毎年の変化を見て、生活改善に役立てましょう。

### 4 特定保健指導のご案内

特定健診の結果、生活習慣病のリスクが高く、生活習慣の改善で予防が期待できる人を対象に、特定保健指導を行います。特定保健指導では、保健師、管理栄養士などが健診の結果や日頃の生活習慣をもとに、あなたに合わせた健康づくりをサポートします。対象者には、国保年金課からお知らせしますので、ぜひご利用ください。

