

国民健康保険に加入している皆さんへ

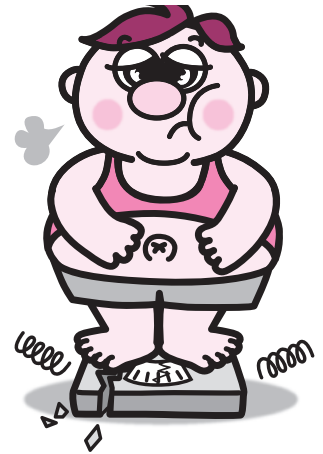
# 脱メタボ！ 特定健康診査が始まりました

メタボリックシンドローム（内臓脂肪症候群）と関連が大きい生活習慣病を予防・改善するため、今年度40歳～74歳になる国民健康保険加入者を対象に、6月から特定健康診査（以下、健診と表記）が始まりました。

この健診は、重症化するまで自覚症状がほとんどない糖尿病などを早期に発見し、病気の悪化や合併症を防ぐための大切なものです。

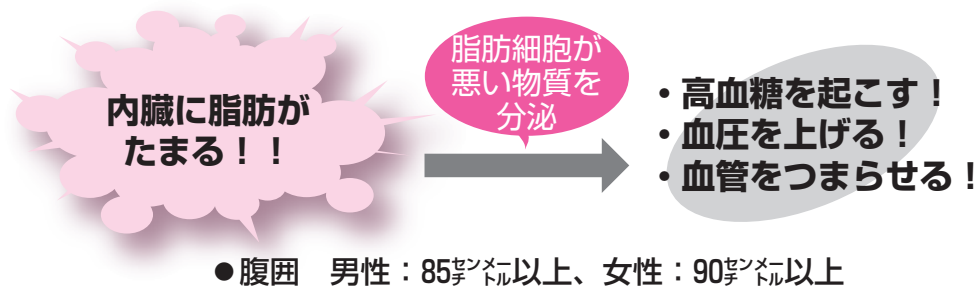
健診の結果、生活習慣の改善が必要と判断された方は、市の保健師による保健指導を受けることができます。

今月号では、メタボリックシンドロームの危険性と特定健康診査・保健指導についてお知らせします。



## メタボリックシンドロームがなぜいけないの？

脂肪細胞は通常、動脈硬化の予防や血糖値を下げるインスリンの働きを良くしますが、内臓脂肪が増えすぎると、一転して血管を傷つける悪い働きをするようになります。



## メタボリックシンドロームを放置しておくとし！！

内臓に脂肪がたまり過ぎると、脂肪細胞から体に害を与える物質がたくさん分泌され、動脈硬化が進み、やがては心臓病や脳こうそく、糖尿病による合併症などを引き起こす原因となります。

