

# 健診が大きく変わります!パート3

# 健康コーナー

平成20年度から医療制度改革により健診が大きく変わります。先月は健診結果によって3階層に分けて、数値の悪い階層の人は徹底的に保健指導されるというお話しでした。

3回目のシリーズ最後となる今回は、メタボリックシンドロームについてのお話しです。



今月は、メタボについて教えてくださいね。

ヘルシー

任せてください。しっかり説明しますよ。



上杉健診(健康推進課職員)

「メタボリックシンドローム(略してメタボ)」って結局どういうことなの?

はい、だいたいのイメージで肥満タイプのこと、お腹が出ていることを思い浮かべるんじゃないかと思いますが...

そう!太っている人のことをそう言うようになったのかなって感じだけど!

それもあるんですけどね! まず、体につく脂肪には2種類あるって知ってました?

えっ?脂肪に2種類?

はい、お腹の肉をつかむと皮下脂肪がありますよね!それ以外に内臓にたまる内臓脂肪の2種類があるんです。太っている人のお腹をCTで輪切りに見ると、内臓のまわりにたくさん内臓脂肪がたまっていきます。でも内臓脂肪がどれだけ溜まっているか、いちいちCTに撮って診るわけにもいきませんから、簡単にわかる方法をどこかのえらい先生が考えたんですよ!

天才ね~!で、どんな方法?

腹囲(おへそまわり)が女性で90cm、男性で85cm以上であれば、内臓脂肪がかなり溜まっているという基準を決めたんです。それにもう2つ危険因子が重なるとメタボってことになるんです。

もう2つの危険因子って?

ちょっと難しいかもしれませんが、高血糖(空腹時血糖100mg/dl以上、またはHbA1cが5.2%以上) 脂質異常(中性脂肪150mg/dl以上またはHDL コレステロール40mg/dl未満) 高血圧(上130以上、下85以上)そして 現在喫煙している、の4つのうち2つなんです。

つまり腹囲の大きさに加え、2つの危険因子が重なるとメタボってことね!

そういうことです。ただ太っているだけではメタボとは言えないんです。

メタボになったら、どうなるの?

メタボになると、糖尿病、心筋梗塞、脳卒中などになりやすく、心臓病発症危険度は、なんと36倍にもなるんですよ~!

36倍!こわいね~!確率そんなに高くなるんだ~!

そうなんです。糖尿病とか、脳梗塞になると、通院しなければならぬし、美味しいものも食べれなくなるし、医療費も高くなるし、いいことはありませんよ~!

ホントね!これからは、保健師さん栄養士さんの話をよく聞いて生活習慣を変えないといけないわね!健康が何よりよね~!

そうですね!「元気があればなんでもできる!」ですね。そのためには毎日の生活習慣が何よりも大切なんです。

わかったわ!あたし今日から生活習慣をまずは1つだけでも変えてみるわ!そして必ず健診も受診するわね!ありがとうございます。

3回にわたって特定健診のことについてお話ししてまいりました。健診を受けないと保険料が高くなること。数値が悪いと保健師さんと6ヶ月間保健指導があること。そして最後にメタボについてでした。全ては皆さんの健康のためです。ヘルシーちゃんのように1つで結構ですので、生活習慣を変えてみましょう!明るい将来が待っていますよ!それでは健診会場でお待ちしていま~す!

【問い合わせ】保健部健康推進課 0920(58)1116  
南福祉保健センター 0920(52)4888 北福祉保健センター 0920(84)2313

## 対馬市地域福祉計画を策定



対馬市では、誰もが住み慣れた地域で安心して暮らせるよう、「対馬市地域福祉計画」を策定しました。計画の内容につきましては、計画の概要版を全世帯に配布します。また、全ての内容をご覧になりたい方は、対馬市ホームページ (<http://www.city.tsushima.nagasaki.jp/index.php>) に計画書を掲載しています。

## 健康コーナー



平成20年度の乳幼児健診と予防接種の日程表です。  
受診もれのないように確認をお願いします。

くわしくは各管轄へお問い合わせください

保健部健康推進課 0920(58)1116  
南福祉保健センター 0920(52)4888  
北福祉保健センター 0920(84)2313

## 対馬市乳幼児健診日程表

## 【乳児健診】

管轄	実施場所	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	1月	2月	3月	受付時間
南福祉保健センター	東里 対馬市健康管理センター	2	7	4	2	6	3	8	5	3	7	4	4	7ヶ月、11ヶ月 13:00~13:30 3ヶ月 14:00~14:15
健康推進課	雞知 対馬市総合福祉保健センター	18	16	20	18	20	19	17	21	19	16	20	18	13:15~13:30
	仁位 豊玉町保健センター		9				12				9			3~4ヶ月 13:15~13:30 6~7ヶ月 14:00~14:15
	三根 峰保健福祉センター				11				14				13	11~12ヶ月 14:45~15:00
北福祉保健センター	佐須奈 上県町地域福祉センター										28		18	3~4ヶ月 13:00~13:15 7~8ヶ月 13:45~14:00
	仁田 仁田コミュニティセンター		28		23									7~8ヶ月 13:45~14:00
	比田勝 上対馬地域福祉センター						24		26					11~12ヶ月 13:45~14:00

通知は3ヶ月児、初回の乳児健診受信時のみ送付。あとは、検診時に知らせる。

## 【1歳6ヶ月児健診】

管轄	実施場所	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	1月	2月	3月	受付時間
南福祉保健センター	東里 対馬市健康管理センター	23		25		27		22		17		25		13:00~13:30
健康推進課	雞知 対馬市総合福祉保健センター		23			22			28			27		13:15~13:30
	仁位 豊玉町保健センター			13				10				13		13:45~14:00
	三根 峰保健福祉センター	11				8				12				
北福祉保健センター	佐須奈 上県町地域福祉センター		14			21			12			19		13:00~13:15

## 【3歳児健診】

管轄	実施場所	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	1月	2月	3月	受付時間
南福祉保健センター	東里 対馬市健康管理センター		28		23		24		19		28		25	13:00~13:30
健康推進課	雞知 対馬市総合福祉保健センター	25			25			24			23			13:15~13:30
	仁位 豊玉町保健センター			13				10				13		14:15~14:30
	三根 峰保健福祉センター	11				8				12				
北福祉保健センター	比田勝 上対馬地域福祉センター	17			16			9			14			13:00~13:15

## 【2歳児歯科健診】

管轄	実施場所	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	1月	2月	3月	受付時間
南福祉保健センター	東里 対馬市健康管理センター	16		18		20		15		10		18		13:00~13:30
健康推進課	雞知 対馬市総合福祉保健センター			27				26		24			27	13:15~13:30
	仁位 豊玉町保健センター			13				10				13		13:30~13:45
	三根 峰保健福祉センター	11				8				12				
北福祉保健センター	仁田 仁田コミュニティセンター							17					11	13:30~13:45
	比田勝 上対馬地域福祉センター			24						16				

## 20年度 対馬市予防接種日程表

### 【ポリオ】

実施場所		4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	1月	2月	3月	受付時間
対馬市健康管理センター	東 里			11			10	29						13:30～14:30
対馬市総合福祉保健センター	雞 知	18	16	20	18	20	19	17					18	15:30～15:45 (乳児健診終了後)
豊玉町保健センター	仁 位		9				12							13:30～13:45
峰保健福祉センター	三 根				11								13	13:30～13:45
仁田コミュニティーセンター	仁 田		28											15:45～16:00 (乳児健診終了後)
上対馬病院	比 田 勝	9		11				8						13:30～14:00

### 【BCG】

実施場所		4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	1月	2月	3月	受付時間
対馬市健康管理センター	東 里		14			13			26			9		13:45～14:30
対馬市総合福祉保健センター	雞 知	4			4			3			14			13:15～13:30
豊玉診療所	仁 位	毎週月・水・木曜日											13:00～16:00	
上対馬病院	比 田 勝	23		25		27		22		17		25		13:30～14:00

### 【三種混合】

実施場所		実施日	受付時間
対馬いづはら病院	東 里	第2・4火曜日	13:30～14:30
畑島医院	雞 知	第2・4水曜日	13:30～14:00
豊玉診療所	仁 位	月曜日～金曜日	13:00～16:00
佐賀診療所	佐 賀	月曜日～金曜日	9:30～16:00
上対馬病院	比 田 勝	第1・3・5火曜日	13:30～14:00

健診も予防接種も  
必ず母子手帳をご  
持参ください。

### 【麻疹・風疹】

実施場所		実施日	受付時間
対馬いづはら病院	東 里	第2・4火曜日	13:30～14:30
畑島医院	雞 知	月曜日～金曜日	13:30～14:00
豊玉診療所	仁 位	月曜日～金曜日	13:00～16:00
佐賀診療所	佐 賀	月曜日～金曜日	9:30～16:00
上対馬病院	比 田 勝	第2・4火曜日	13:30～14:00



保健事業のための有資格者登録のお願い

## あなたの資格をもう一度生かして働いてみませんか？

市民健診・乳幼児健診など保健事業を行うときに保健師・栄養士等の数が足りないときがあります。保健師等の免許は持っているけど現在は仕事をしていない方！あなたの資格をもう一度生かして働いてみませんか？

対馬市保健部では、下記の免許をお持ちの方々に健康推進課へ人材登録していただき、保健事業のお手伝いをお願いしたいと考えています。その際は、日当と交通費をお支払いします。

是非この機会に、在宅の有資格の皆様にご登録をお願いします。

詳しくは健康推進課へお問い合わせください。

免許種類：保健師免許、看護師免許、准看護師免許、栄養士免許、歯科衛生士免許、保育士免許

申込み・問い合わせ先：保健部健康推進課 0920(58)1116

