### 特集Ⅱ

## 健康に自信があるあなたも

# 受けよう!! 特定健診

自覚症状のない生活習慣病に早く気づくために、健診を受けることが大切です。健診結果は、自分の食と活動の結果です。確認して生活習慣を改善しましょう!

☆特定健診を受けない理由は?

### 健康だし、どうもないから

元気に働くためには、 たくさん食べることが必 要だと思っていません か?

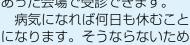
食べ過ぎが続くと、肥満や内臓脂肪の増加を招くことになります。



### 何となく受けそびれている

意外と多い「健診日を忘れた」 「都合が合わなかった」。

混雑を避けるために地区を分けていますが、自身の都合にあった会場で受診できます。



にも病気の予防、早期発見のため、都合をつけ必ず受診しましょう!



### 届いた通知を見ていない

毎月の「市報たく」や ホームページ、市から届 いた受診券案内を、よく ご覧ください。





#### 次のような理由の人は・・・

○生活習慣病で治療中だから受けない→ 主治医と相談して個別健診をうけましょう

○人間ドックや職場健診を受けている

集団健診や個別健診を受けるか、人間ドックや職場健診の結果を提出してください

多久市の特定健診(国保)受診率

平成25年度

【対象:40歳~74歳】

受診して いない 44.3%

受診した 55.7%



#### 特定健診の結果

○内臓脂肪症候群 19.3% (佐賀県内第1位)

○腹囲(男性85cm 女性90cm) 37.8%(↑)

#### ☆特定健診の結果を見てみると・・・

◎腹囲が基準値を超える人が年々増えています (31.5%⇒37.8%) 腹囲を測ることで、内臓脂肪が どれくらいあるかをみています。内臓脂肪から生活習慣病を引き起こす物質がでてきますが、自覚症状がないため、知らない間に進行していくので要注意です。