

# 特定健診を受けて生活習慣病を予防しよう！

食べすぎや飲みすぎ、喫煙、運動不足などの生活習慣が長年続くことによって、メタボリックシンドロームをはじめとする生活習慣病を発症します。

メタボリックシンドロームとは、内臓脂肪の蓄積に加えて、高血圧、脂質異常、高血糖のうち、2つ以上が該当している状態を言います。メタボリックシンドロームは、動脈硬化を進行させ、将来、心臓病や脳卒中、腎臓病などの命に関わる病気になる危険性が高くなります。



## メタボリックシンドローム該当者の現状

特定健診の結果から、島原市のメタボリックシンドローム該当者とその予備群の割合は、ともに増加傾向にあります。

また、島原市は長崎県と比べ、メタボリックシンドローム該当者とその予備群の割合は高く、特にメタボリックシンドローム該当者割合では、県内で最も高いことがわかっています。

## まずは、健診を受けることから始めよう！

特定健診を受けることで、メタボリックシンドロームをはじめとする生活習慣病を早期に発見でき、予防や改善につながります。

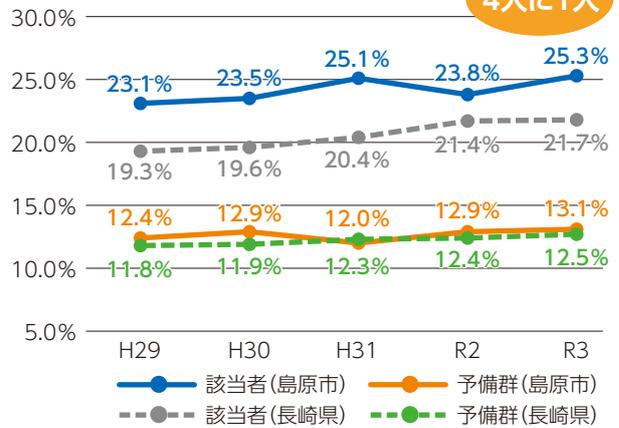
島原市では、新型コロナウイルス感染症の影響を受け、令和2年度から受診率の低下がみられています。

まずは「**自分の体を知る**」ことが**健康への“第1歩”**です。

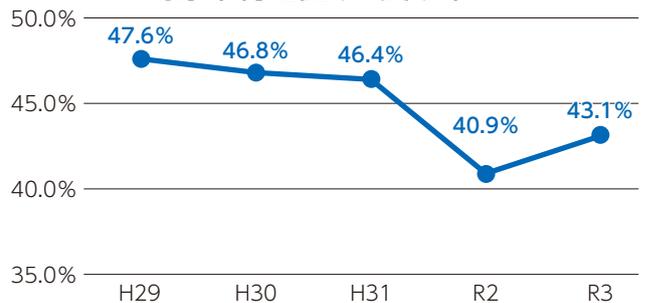
健康な人も通院中の人も**特定健診**を受けましょう！

## メタボリックシンドロームの割合

4人に1人



## 島原市特定健診 受診率



## ～島原市の特定健診・健康診査～

- ▶対象者
    - ・20歳以上の島原市国民健康保険加入者
    - ・後期高齢者医療保険加入者
    - ・生活保護受給者
- ※対象者へは受診券を送付しています

- ▶実施期間 令和6年2月29日(木)まで
- ▶実施機関 市内実施医療機関(直接、医療機関へ予約をしてください)
- ▶健診内容 身体測定、血圧、血液検査、尿検査、心電図、診察

健診料

0円