

特定健診・特定保健指導のお知らせ

お知らせ

くわしくは
保険年金課 国保係
☎21-5110

40歳以上の国民健康保険加入者を対象に実施している特定健診・特定保健指導の内容や、受診状況についてお知らせします。

特定健診とは？

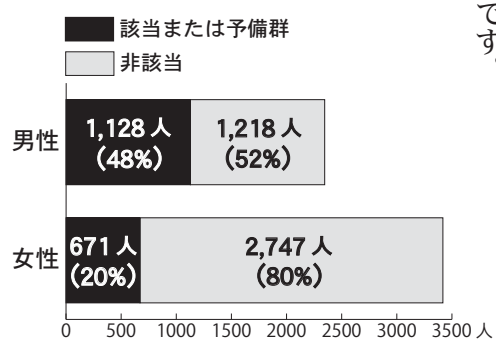
40歳以上の国民健康保険加入者を対象に、糖尿病や高血圧症、脂質異常症などの生活習慣病予防を目的とするメタボリックシンドローム(内臓脂肪症候群)に着目した健診です。平成22年9月に未受診の方を対象に、医療機関方式の受診券を送付しました。受診を希望される方は、早めに健診をお受けください。

※有効期限 平成23年3月31日

メタボリックシンドロームとは？

腹囲、BMI(体格指数)、血糖、脂質、血圧の健診結果などが、一定の数値を超えた場合に対象となります。平成20年度健診受診者総数5,764人のうち31%の1,799人が、メタボリックシンドロームに該当またはその予備群と判定されました。

メタボリックシンドローム状況



特に、男性は特定健診受診者の約半数がメタボリックシンドロームに該当またはその予備群と判定され、女性に比べ生活習慣病の危険性が高い状況です。

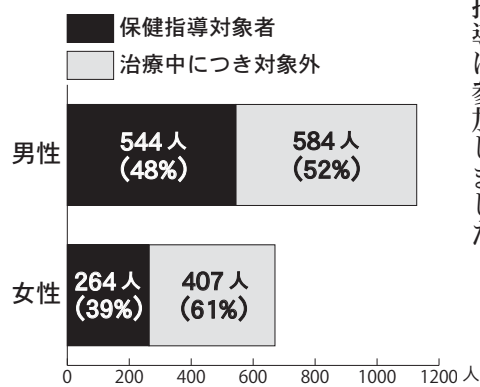
特定保健指導とは？

特定健診の結果や喫煙歴などを基に、このままの生活を続けていくと糖尿病や高血圧症、脂質異常症などの生活習慣病になってしまう可能性

が高いと思われる方を対象に無料で行う保健指導です。

平成20年度は、メタボリックシンドロームに該当した方1,799人のうち、すでに治療中の方99人を除く808人が特定保健指導の対象となり、そのうち男性118人、女性68人が特定保健指導に参加しました。

特定保健指導対象者割合



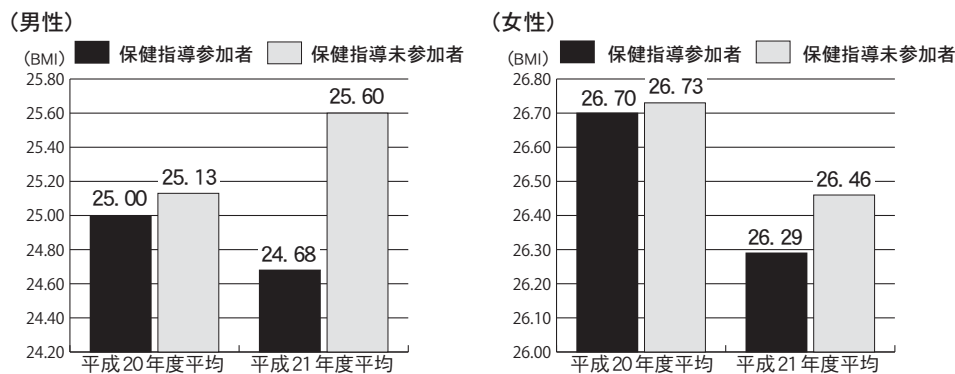
特定保健指導の具体的内容は？

保健師や栄養士が一人一人と面接を行い、毎日の食事・飲酒・運動量などを確認し、目標や改善点を話し合います。6か月間にわたり、参加された皆さんの「頑張り」を電話や手紙などでサポートしていきます。特定保健指導は、昨年の健診結果により生活習慣病のリスク判定を行い、2月に対象者へ案内の文書を送付し、参加希望者を募ります。ぜひご参加ください。

特定保健指導の効果は？

平成20年度の特定健診によって、特定保健指導の対象者とされた808人のうち、平成21年度も継続して特定健診を受診された方599人の健診結果を分析すると、男性・女性ともに特定保健指導参加者のBMIは、未参加者に比べ改善しました。

BMIの推移



日光市合併5周年記念事業



『NHKのど自慢』出場・観覧者募集

日光市合併5周年を記念して「NHKのど自慢」の公開生放送を行います。出場または観覧を希望する方は、次の要領でお申し込みください。

月日 時 3月27日(日)
午前11時開場、午前11時45分開演
(午後1時30分終演予定)
※予選会 3月26日(土)
正午受付、午後0時45分開演
(午後6時頃結果発表)
月場 所 今市文化会館大ホール
月出場者 予選を通過した20組
月司会 松本和也アナウンサー
月ゲスト

月くわしくは 中央公民館 ☎(22)6211
※月曜休館
NHK宇都宮放送局
☎028(634)9166
※平日午前9時30分〜午後6時
※ホームページ
<http://www.nhk.or.jp/utsunomiya/>

放送予定

月日 時 3月27日(日)
午後0時15分〜1時(生放送)
※総合テレビ、衛星第2テレビ、ラジオ第1、国際放送で放送
※応募の際の情報は、抽選結果の連絡のほか、番組やイベントの案内、受信料のお願いに使用させていただきます。



山本 譲二さん



香西かおりさん

往復はがきで次の事項を記入の上、お申し込みください。

出場申込み 2月18日(金)必着

往信 おもて	返信 うら
〒320-8502 NHK宇都宮放送局 「NHKのど自慢」 出場係	何も記入しないで ください
返信 おもて	往信 うら
①郵便番号 ②住所 ③氏名	①郵便番号 ②住所 ③氏名 ④年齢 ⑤性別 ⑥電話番号 ⑦職業(具体的に) ⑧歌う曲目と歌手名 ⑨曲を選んだ理由

注意事項

- ・出場の応募は1組で1通に限ります。
- ・応募多数の場合は、250組を選出の上、前日の予選会に出場させていただきます。
- ・デュエットなど2人以上で申し込む場合は、全員の氏名、年齢、性別、職業を明記してください。
- ・中学生を除く15歳以上の方で、原則アマチュアの方が対象です。

観覧申込み 3月1日(火)必着

往信 おもて	返信 うら
〒321-1262 日光市平ヶ崎160 日光市中央公民館 「NHKのど自慢」 観覧係	何も記入しないで ください
返信 おもて	往信 うら
①郵便番号 ②住所 ③氏名	①郵便番号 ②住所 ③氏名 ④電話番号

注意事項

- ・応募多数の場合は抽選の上、入場整理券(1枚2名まで入場可)をお送りします。
- ・1歳以上のお子様から入場整理券が必要です。
- ・記入に不備があった場合は、無効となりますのでご注意ください。
- ・インターネットオークションなどでの転売を目的としたお申し込みは、固くお断りします。