

みんなですすめる

～食と運動 あったが大作戦～

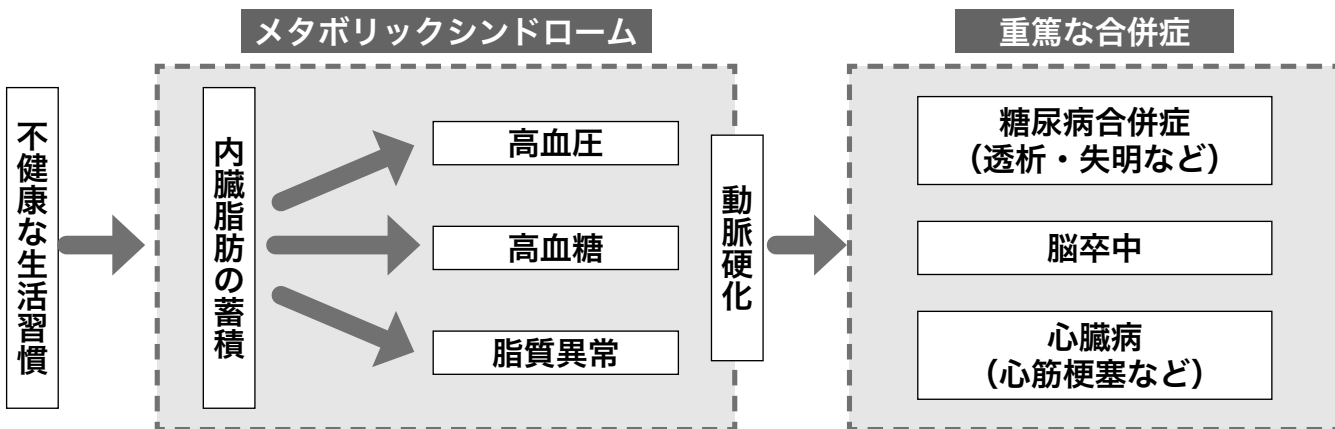
「^{サイズ}SIZE ^{エス}S」とは

S：佐渡で I：一緒に Z：ずっと E：笑顔で S：住みたいな
「より健康に暮らしたい」そんな期待を込めた脱メタボ作戦の名前です！



★佐渡の生活習慣病は県内トップクラス！

すべての年代で肥満が多い佐渡では、メタボリックシンドロームによる高血圧や高血糖、脂質異常のすべてが県平均の約1.2倍となっています！



元気で長生きするためには早めの対策が必要です。
まだ大丈夫でなくて、**今がチャンスです!!**

**メタボチェックで、
脱メタボに向けて
生活習慣を見直しましょう!**

平成30年度から健診内容が変わっています

重篤な合併症を予防するために、詳細な検査や健康相談を実施します。

詳細な検査を実施します

変更点① 対象年齢が19歳から74歳で、次の3つの判断基準に該当し、医師が必要と認める方に「心電図検査」や「眼底検査」を実施します。(血圧・血糖・脂質などで定期受診している方は除きます。)

収縮期血圧140mmHg以上
または、拡張期血圧90mmHg以上の方 → **心電図検査と眼底検査** を実施します

問診などで不整脈が疑われる方 → **心電図検査** を実施します

平成29年度の健診結果が、空腹時血糖値126mg/dl以上、
HbA1c6.5%以上または随時血糖値126mg/dl以上の方 → **眼底検査** を実施します

取り組みを一緒に考えます

変更点② 対象年齢が19歳から74歳で、次のメタボ基準に該当する方は、健診会場で保健師・栄養士がメタボについての説明をし、健康についての取り組みを一緒に考えます。

(血圧・血糖・脂質の薬を飲んでいの方は除きます。)

腹囲 男性85cm以上 女性90cm以上の方 または **BMI 25以上の方**

※健診のご案内の際に該当する方には変更点などの詳細をお知らせしています。健診のお知らせ通知をご確認ください。