

健康
だより

メタボリックシンドロームって なんだろう??



メタボリックシンドローム(以下メタボ)とは、食べ過ぎや運動不足により内臓に脂肪が蓄積し、
血圧や血糖、脂質に異常をきたしている状態です。



メタボリックシンドロームの診断基準

腹 囲

男性:85cm以上
女性:90cm以上

血 圧

最高血圧:130以上 又は
最低血圧:85以上

脂 質

中性脂肪:150以上 又は
HDLコレステロール:40未満

血 糖

空腹時血糖:100以上 又は
ヘモグリンエーワンジー
HbA1c 5.6%以上

肥満だけではメタボとは呼ばず、腹囲と同時に血圧・脂質・血糖のいずれかに該当した状態をメタボと呼びます。

メタボは動脈硬化を進行させます。メタボは自覚症状がなく、気づいたときには、**心筋梗塞や脳梗塞**といった命にかかわる**病気を引き起こします**。

メタボを早めに発見するには?

年に1回特定健診を受診し、体の状態を点検することが大切です。しかし健診を受けっぱなしではもったいないです。健診結果を有効活用しましょう。特定保健指導で、保健師・管理栄養士と健診結果を確認し、生活習慣の問題をみつけ、自分のペースで無理のない生活習慣の改善につなげましょう。特定健診、特定保健指導を受けて、さらに健康で生き生きとした生活を送りましょう!

【お問い合わせ】 福祉部 健康支援課 保健予防係 ☎945-4791

令和元年
10月1日

年金生活者支援給付金制度がスタート!

年金生活者支援給付金は、公的年金等の収入や所得額が一定基準額以下の、年金受給者の生活を支援するために、年金に上乗せして支給されるものです。**受け取りには請求書の提出が必要です**。ご案内や事務手続きは、日本年金機構(年金事務所)が実施します。

対象となる方

■老齢基礎年金を受給している方

以下の要件をすべて満たしている必要があります

- ☒ 65歳以上である
- ☒ 世帯員全員が市町村民税が非課税となっている
- ☒ 年金収入額とその他所得額の合計が約88万円以下である

■障害基礎年金・遺族基礎年金を受給している方

以下の要件を満たしている必要があります

- ☒ 前年の所得額が約462万円以下である

- 請求手続き
- ① 平成31年4月1日以前から年金を受給している方
対象となる方には、日本年金機構から請求手続きのご案内が9月上旬から順次届きます。同封のはがき(年金生活者支援給付金請求書)を記入し提出してください。
 - ② 平成31年4月2日以降に年金を受給しはじめた方
年金の請求手続きと併せて年金事務所または市区町村で請求手続きをしてください。

【給付金専用ダイヤル】 ☎0570-05-4092 (ナビダイヤル)

年金給付金

検索

特定健診受診率UPで報奨GET!

みなさんお待たせしました!平成30年度特定健診受診率自治会報奨制度の最終結果が出ました!



Aグループ 1位:坂田 2位:与那城 3位:平園
Bグループ 1位:津花波 2位:西原ハイツ 3位:美咲
Cグループ 1位:県営坂田高層住宅 2位:県営西原団地 3位:嘉手苅
前年度より受診率が大きく増加した自治会:西原台団地

総合順位	Aグループ	全体			前年度からの受診率増加状況		40-64歳			総合点数
		受診率	順位	点数	受診率	差	受診率	順位	点数	
1位	坂田	48.1%	1位	10	45.6%	2.5%	35.3%	1位	13	23
2位	与那城	44.4%	2位	8	45.7%	-1.2%	30.4%	2位	10	18
3位	平園	42.2%	3位	7	42.0%	0.1%	30.3%	3位	8	15
4位	幸地	38.0%	6位	4	39.0%	-0.9%	29.6%	4位	6	10
5位	翁長	39.7%	5位	5	40.9%	-1.2%	25.6%	7位	3	8
6位	小那覇	41.5%	4位	6	42.2%	-0.7%	23.6%	9位	1	7
7位	我謝	37.8%	7位	3	40.9%	-3.1%	25.8%	6位	4	7
8位	棚原	34.5%	9位	1	39.7%	-5.1%	29.2%	5位	5	6
9位	兼久	34.8%	8位	2	36.5%	-1.6%	24.6%	8位	2	4
10位	上原	31.5%	10位	1	33.6%	-2.2%	23.3%	10位	1	2

総合順位	Bグループ	全体			前年度からの受診率増加状況		40-64歳			総合点数
		受診率	順位	点数	受診率	差	受診率	順位	点数	
1位	津花波	53.2%	1位	10	62.1%	-8.9%	43.9%	1位	13	23
2位	西原ハイツ	53.1%	2位	8	60.2%	-7.1%	40.0%	2位	10	18
3位	美咲	44.2%	4位	6	42.0%	2.2%	35.7%	3位	8	14
4位	西原台団地	52.0%	3位	7	46.4%	(5.6%)	24.1%	6位	4	11
5位	小波津	41.1%	6位	4	46.0%	-4.9%	34.7%	4位	6	10
6位	小橋川	39.6%	7位	3	40.8%	-1.2%	26.0%	5位	5	8
7位	小波津団地	41.8%	5位	5	42.7%	-0.9%	18.8%	8位	2	7
8位	池田	32.0%	8位	2	34.1%	-2.1%	23.1%	7位	3	5
9位	森川	27.0%	9位	1	40.4%	-13.5%	18.6%	9位	1	2
10位	県営内間団地	23.9%	10位	1	25.8%	-2.0%	16.9%	10位	1	2

総合順位	Cグループ	全体			前年度からの受診率増加状況		40-64歳			総合点数
		受診率	順位	点数	受診率	差	受診率	順位	点数	
1位	県営坂田高層住宅	49.1%	1位	10	46.3%	2.8%	41.5%	1位	13	23
2位	県営西原団地	43.8%	4位	6	42.6%	1.1%	39.5%	2位	10	16
3位	嘉手苅	40.3%	6位	4	39.5%	0.8%	35.3%	3位	8	12
4位	幸地ハイツ	47.0%	2位	8	54.0%	-7.0%	24.0%	7位	3	11
5位	呉屋	42.1%	5位	5	47.6%	-5.5%	33.3%	5位	5	10
6位	徳佐田	46.8%	3位	7	54.3%	-7.5%	18.5%	11位	1	8
7位	内間	36.7%	10位	1	40.0%	-3.3%	35.1%	4位	6	7
8位	県営幸地高層住宅	39.2%	8位	2	38.8%	0.4%	28.6%	6位	4	6
9位	掛保久	40.0%	7位	3	38.6%	1.4%	22.2%	9位	1	4
10位	安室	38.2%	9位	1	37.5%	0.7%	23.3%	8位	2	3
11位	桃原	29.5%	11位	1	41.5%	-11.9%	20.8%	10位	1	2
12位	千原	29.1%	12位	1	40.0%	-10.9%	14.3%	12位	1	2

特定健診受診率自治会報奨制度では、**グループ内順位上位3位の自治会と受診率が前年度より大きく増加している自治会**へ報奨が授与されます。今回対象となる自治会のみなさんおめでとうございます!

自治会報奨制度では、全体受診率と40~64歳の受診率によって点数が決まります。特に40~64歳の受診率の点数の配点が高くなっているため、大きなポイントになります。今年度の特定健診受診率自治会報奨制度も始まっていますので、みなさんで声をかけあって特定健診を受け、報奨GETを目指しましょう!

【お問い合わせ】 福祉部 健康支援課 保健予防係 ☎945-4791