



集団検診が始まります!! 11月27日(水)～12月18日(水)

まもなく特定健診の集団健診が始まります。対象は国民健康保険に加入している40～74歳の石垣市民です(妊娠中の方は除く)。特定健診(特定健康診査)とは、通称メタボ健診とよばれ、メタボリックシンドロームの早期発見と予防に着目した健診です。近頃、“メタボ”という言葉は広く知られるようになりましたが、皆さんは“メタボ”の意味、ご存じですか?

“メタボ”=“肥満”というイメージが強いように感じられます。「肥満は万病のもと」ともいわれるので、間違った概念とは言い切れませんが、ここで“メタボ”について簡単におさらいしてみましょう。“メタボ(=メタボリックシンドローム)”とは、内臓脂肪型肥満(腹囲が男性85cm以上、女性90cm以上の方 又は、BMI25以上の方)の人が高血圧・高血糖・脂質異常などの危険因子を2つ以上持っている状態のことです。この状態(メタボ)を放っておくと血管の壁が傷つき、厚みが増し、血管がいたむ、いわゆる動脈硬化が進行し、脳血管疾患(脳梗塞や脳出血など)・心疾患(狭心症や心筋梗塞など)などの生活習慣病発症につながると言われています。

国保特定健康診査を受診した方で検査結果によりメタボリックシンドロームのリスクがある場合、リスクの状態に応じ、保健師や管理栄養士が個別のサポートをさせていただいており、これが特定保健指導です。特定保健指導の目的は、“自分の健康状態を正しく理解し、自分で健康管理ができるようになること”です。特定保健指導の対象になった方は、ぜひ、特定保健指導の機会を活用してみてください。尚、メタボリックシンドロームの判定ではなくても、各診断項目の結果により、生活習慣病予防のためにご連絡をさせていただくことがあります。

生活習慣病は症状がないうちに進行し、気づいたら命に関わる病気になっていることがあります。そうならないために、年一度の健康診断を受け、体からのサインに早めに気づき、生き生きとした毎日を送ることに役立ててみましょう。



クルーズ船寄港情報(11月)

| 入港日時 | 出港日時 | 船名 | 旅客定員(最大) |
|-----------------|-----------------|---------------|----------|
| 11月1日(金) 10:00 | 11月1日(金) 18:00 | コスタ・ネオロマンティカ | 1,800 |
| 11月2日(土) 8:00 | 11月2日(土) 18:00 | ウェステルダム | 1,950 |
| 11月3日(日) 8:00 | 11月3日(日) 18:00 | シルバーミューズ | 623 |
| 11月4日(月) 10:00 | 11月4日(月) 20:00 | スーパースターアクエリアス | 2,100 |
| 11月8日(金) 8:00 | 11月8日(金) 17:00 | ダイヤモンド・プリンセス | 2,670 |
| 11月9日(土) 11:00 | 11月9日(土) 21:00 | スーパースターアクエリアス | 2,100 |
| 11月12日(火) 13:00 | 11月12日(火) 20:00 | コスタ・ネオロマンティカ | 1,800 |
| 11月12日(火) 7:00 | 11月12日(火) 11:00 | スーパースタージェミナイ | 1,532 |
| 11月12日(火) 11:30 | 11月12日(火) 17:00 | スーパースタージェミナイ | 1,532 |
| 11月18日(月) 10:00 | 11月18日(月) 20:00 | スーパースターアクエリアス | 2,100 |
| 11月19日(火) 8:00 | 11月19日(火) 14:30 | コスタ・ネオロマンティカ | 1,800 |
| 11月23日(土) 9:00 | 11月23日(土) 15:00 | コスタ・ネオロマンティカ | 1,800 |
| 11月25日(月) 10:00 | 11月25日(月) 20:00 | スーパースターアクエリアス | 2,100 |
| 11月27日(水) 7:00 | 11月27日(水) 17:00 | スーパースタージェミナイ | 1,532 |