



連載3回目



のヘルスアップトーク

～メタボと第3期データヘルス計画～

由布市では、令和5年度に「由布市国民健康保険第3期保健事業実施計画（第3期データヘルス計画）」を策定しました。医療、保健データなどの分析から、由布市国保は県内の市町村国保と比較し、メタボ該当者の割合が高い状況であると分かりました。

令和11年度までにメタボ該当者を20.6%まで減少させることを目標の1つとしています。

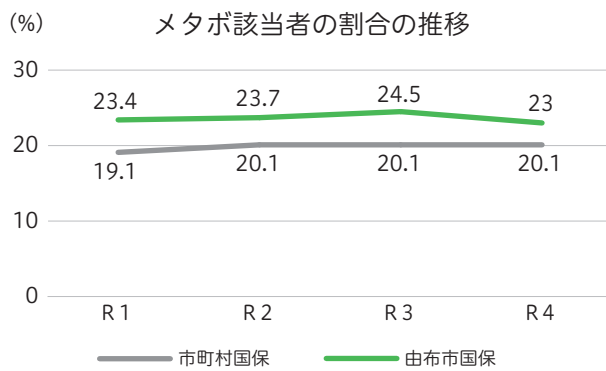
メタボリックシンドローム（以下、メタボ）とは…

内臓脂肪の蓄積に加えて、高血圧・高血糖・脂質代謝異常などが組み合わさることで、心臓病や脳卒中などを発症しやすくなる状態。

具体的な基準値

腹囲 男性 85cm以上/女性 90cm以上 に加え、次の3項目のうち2項目以上該当すると「メタボ該当」と判断されます。

【血圧】	収縮期	130mmHg以上	または	拡張期	85mmHg以上
【血糖】	空腹時血糖	100mg/dl以上	または	HbA1c	5.6%以上
【脂質】	中性脂肪	150mg/dl以上	または	HDLコレステロール	40mg/dl未満



参考：特定健診法定報告

メタボが多いんだね

令和5年度 大分県の健康指標ランキング
「メタボ該当者割合」由布市の県内順位

男性 2位 女性 3位

●問い合わせ 保険課 ☎097-582-1121

メタボ予防のワンポイントアドバイス

体重は健康のバロメーターだよ。
「毎日お風呂の前に体重を測る」など生活の中に体重測定を組み込んで習慣にしよう！
測定しやすい場所に体重計を置くことも大切なポイントだよ。



6月・7月 地区の健診・がん検診の日程

●総合健診（特定健診とがん検診が同時に受けられます）

6月16日(日)	午前9時～午前11時	はさま未来館 健康センター
6月28日(金)	午前9時～午前11時	庄内公民館
7月6日(土)	午前9時～午前11時	由布川地域交流センター（※1、※2）
7月16日(火)	午前9時～午前11時	はさま未来館 健康センター

- （※1）レディース検診日です。
検診車内は女性医師と女性スタッフで実施します。
（※2）託児を実施しています。
※要予約

地区の健診・がん検診は完全予約制です！

2週間前までに予約していただくと自宅に問診票などをお送りできます。

●Web予約 由布市健診予約Webサイト（24時間対応） ☐ <https://yufu-kenshin.web.app/>

●電話予約 由布市健診予約専用ダイヤル（受付時間 平日の午前9時～午後5時）

☎097-529-7332

詳しい健診（検診）の項目などについては、健康おたすけハンドブックをご覧ください。

●問い合わせ 保険課 ☎097-582-1121 健康増進課 ☎097-582-1120

健診予約
サイト健康
おたすけ
ハンドブック
（日程のページ）

健康立市ウォーキングと室内軽スポーツ参加者募集について

親子でゆっくり歩きませんか？また、ウォーキングのあとに、軽スポーツを予定しています。

●日時 7月14日(日) 午前9時 ※少雨決行とします。

●集合場所 湯布院福祉センター駐車場

●参加料 大人…500円（会員は300円）、小学生以下…無料 ※おやつ代や地図代、保険料を含む。

●その他

・参加された方には、マイレージポイント1,000点を交付します。

・歩くのが困難な方は、杖（ノルディックポール）をお貸しします。

・次回は、8月11日(日)に湯布院で行います。

●問い合わせ 由布ウォーキングクラブ ☎090-3798-1214

