

# アクトな日々

アクトグレースサポート株式会社がお届けする今月の「アクトな」情報

健康診断を知ろうシリーズの2回目です。今回は定期健康診断のカテゴリーの中の、**特定健診**、**特定保健指導**、通称メタボ健診について説明します。

## 健康診断を知ろう

### なぜわざわざ腹囲を測るの？

男性で85cm、女性で90cm以上の腹囲があると内臓脂肪が多い状態と判断されます。こうなると血圧や血糖値などを良い状態保つホルモン（アディポネクチン）の分泌が減って、動脈硬化が進み、様々な生活習慣病の進行が早くなります。腹囲が基準値以上で、血圧や血糖値、脂質の値などが基準値を少しでも上回り、その該当した値が血圧と脂質など複数になるほど、脳卒中や心筋梗塞などの発症の危険性が高くなります。自覚症状がない早いうちに危険性を知り、生活習慣の改善を行うことが大切なのです。

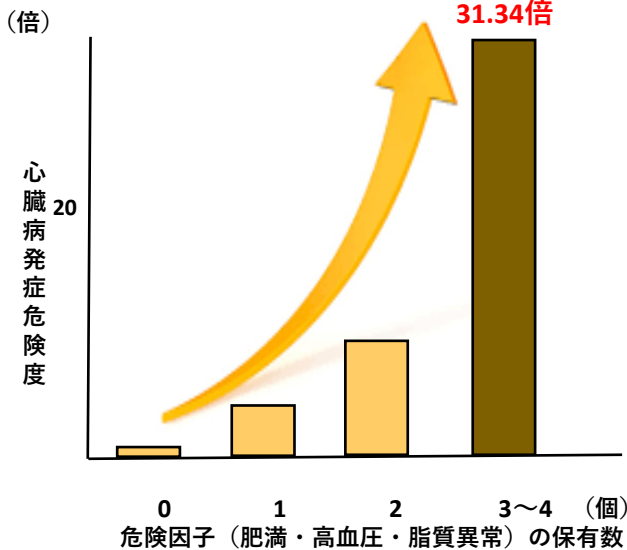
### 所属する健保が主体となり実施

協会けんぽ等の健保が主体となって  
 該当者には特定保健指導が行われます。  
**弊社の保健師ではなく、健保からの保健指導です。**多くはタブレット面談や文書相談になります。

### 場合によっては何度も保健指導を受けることもあります

弊社の保健師による保健指導は、原則として全員面談です。特に「選ばれし人」ではありません。若干の面談の順位は考慮するかもしれませんが。

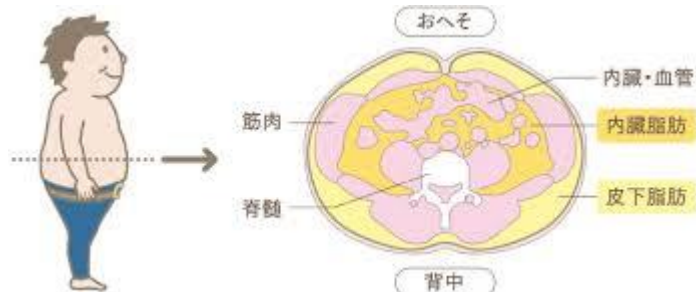
## 危険因子が重なるほど動脈硬化が進む



それ以外に、先に書きました、特定保健指導の対象者になったり、協会けんぽが独自に実施している事業の「重症化予防事業」の該当となった方（複数の検査データで正常範囲を大きく上回った方）などは、1年間に3回以上の保健指導を受けることがあります。それぞれの主旨がありますので、面倒がらずに指導を受けましょう。そして、そのアドバイスに沿って、生活習慣を見直したり、医療機関に受診するなど、行動を起こしましょう。

## Part2 特定保健指導等

メタボリックシンドロームが怖いのは、それぞれの異常が軽度でも、危険因子（リスク）が重なると、動脈硬化などが急速に進み、心臓病など、様々な病気にかかる危険度が高くなるからです。  
 お腹周りが増えたら、健康の危険信号ととらえましょう。



## ◎豚肉とナスのみそだれ炒め【4人分】

ナスが旬ですね。この時期作ってみませんか

### 【材料】

豚肉切り落とし…350g ナス…2～3本  
キノコ…1パック 白ネギ（薄切り）…1本  
油…適量

(A) 味噌…80～100cc 日本酒…60cc弱 しょう油…大さじ2  
すりごま…大さじ2

### 【作り方】

- ・豚肉、キノコは一口大に切る。白ネギは薄切りにする。  
ナスは好みで皮をむき、塩水につけてあく抜きをし、乱切りにする
- ・(A) をボウルかポリ袋に入れ、切っておいた豚肉、ナス、キノコ  
白ネギを加え、しっかりと味がなじむようにもみこむ
- ・フライパンに油を熱し具材を炒める。味噌がなかなか溶けにくい  
場合は分量外の水を加えてもよい。汁気がなくなるまで炒めたら  
完成。



## 編集後記

私は夜にYouTubeを20分ほど見るのが楽しみ。最近よく見ているのは「大人の世界史チャンネル」。朝のラジオのパーソナリティを担当している中島浩二さんと、河合塾のカリスマ世界史の講師の青木裕司先生が分かりやすく世界史を話してくれます。

これを見ると、世界のニュースの意味がよくわかり、スッキリすることもしばしば。

もし興味があれば、のぞいてみませんか。



## お金のQ&A



## 大学生は国民年金を払うべき？

20歳以上の国民は年金を払う義務があります。しかし毎月約一万六千円の国民年金保険料を納めるのはとても大変です。そこで「学生納付特例」という制度があります。この制度は国に保険料をの納付を猶予してもらう制度です。国に保険料の納付を猶予してもらおう申請をすることで在学中は保険料を納付する必要がなくなります。この申請を行わず、国民年金保険料が「未納」のままだと老後の年金だけでなく、万一のことが起こった時「障害年金」が受け取れなくなる可能性があります。ありますので、必ず学生納付特例の申請を行うようにしましょう。「未納」と「納付猶予」は全くちがうのです。

