

# 国保

だより

KOKUHODAYORI

## 40〜74歳の方は

### 「特定健診」を受けましょう

「健診を受け、みんなで健康づくりに取り組みましょう」

生活習慣病は医療費の約3割を占めています

日本人の死因の約6割を占めるがん、心臓病、脳卒中などの生活習慣病は、国民医療費の約3割を占めるといわれています。

不適切な食生活や運動不足などの生活習慣によって、肥満や高血圧、糖尿病などが引

き起こされ、そのまま放置すると重症化していきます。

メタボリックシンドロームは40代から急増します

メタボリックシンドローム（内臓脂肪症候群）とは、内臓脂肪型肥満の人が高血糖・高血圧、脂質異常といった危険因子を2つ以上持ち合わせた状態のことです。

生活習慣病発症の前段階であるメタボリックシンドロームが強く疑われる人や、その予備群は、40〜74歳の場合、男性の2人に1人、女性の5人に1人と、40代になると急増する傾向にあります。

メタボリックシンドロームを予防して、医療費の伸びを抑制します

生活習慣病は、医療費増大の大きな原因になります。その発症前段階であるメタボリックシンドロームを予防して生活習慣病の重症化を防ぐことで、健康なからだを維持し、医療費を抑制することができます。

年1回は特定健診を受け、メタボリックシンドロームを早期発見しましょう

メタボリックシンドロームは、日々の不健康な生活習慣の積み重ねによって進行しますが、自覚症状がないため重症化するまで簡単には気づきません。

そのため、健診によるチェックと対策が重要となります。あなたのため、健康寿命を延ばすため、将来のために、特定健診を受診しましょう。

◆問い合わせ先  
市民課 国保年金係  
(☎内線125〜127)

## ジェネリック医薬品の利用について

### —安全性と有効性—

今月号では、ジェネリック医薬品の安全性と有効性をご紹介します。

#### ①安全性

新薬より安価で販売されるジェネリック医薬品ですが、新薬と同じ製造所の生産ラインで作られるため、新薬と同程度の製造環境が保証されています。

使用される原薬および製剤の規格も、新薬と同等またはそれ以上の厳格な規程が設けられていますので、品質規格は新薬と同等またはそれ以上のものとなっています。

#### ②有効性

ジェネリック医薬品が新薬と同じ効果を持つことを証明するため、確認の試験を行います。その方法は、10〜20人程度の健康成人志願者を対象に臨床常用量を投与し、一定期間を空けて7回以上、血液の採取を行い、その薬物の血中濃度を測定します。測定された最高血中濃度および、時間の経過とともに減少する体に残る薬の量を、新薬とジェネリック医薬品で比較し、統計的に同等であるかを評価されています。

このようなことから、ジェネリック医薬品は、安全性と有効性が保障されていることが分かります。特に有効性は、世界共通の基準の試験となっているため、審査はとても厳しいものとなっています。

本宮市の総合検診は  
5月29日から始まります。  
国民健康保険に加入している方には、市から受診券をお送りします。

ここから下は広告欄です。広告掲載を希望される方は、市役所 秘書広報課へお申し込みください。

水まわりのリフォームで快適な暮らしを！

お風呂・台所・トイレ・洗面台のリフォームなら当社におまかせ！  
給湯機など水道設備の修理も承ります

本宮市水道工事指定店 (株) 小山設備  
代表取締役 小山 宏  
〒969-1124 本宮市本宮字仲町39  
TEL 0243-33-3031 FAX 0243-33-3036

法テラスをご存知ですか？

法的トラブルでお困りの方、お気軽にお問い合わせ下さい。

0570-078374 時間 平日 9:00~21:00  
土曜日 9:00~17:00

日本司法支援センター 国道4号 競馬場近く  
法テラス福島  
北五老内町7-5 イズム37ビル 4階 TEL050-3383-5540

## 健康づくり特別シリーズ②

# 「C型肝炎」について

現在日本には、C型肝炎肝炎の患者さん、あるいは本人も気づいていないC型肝炎ウイルスの持続感染者の方が、100万人以上いると推測されています。まずは、検査を受けてみるのが大切です。そして、C型肝炎に関する正しい知識を身につけ、病気の早期発見や予防に努めましょう。

### ▼C型肝炎ウイルスとは？

肝炎を起こす原因はいろいろありますが、日本ではそのほとんどが肝炎ウイルスの感染によるものです。そのうちC型肝炎ウイルス（HCV）によるものをC型肝炎と呼びます。C型肝炎ウイルスは、血液によって感染します。

### ▼C型肝炎ウイルスに感染した場合の経過

C型肝炎ウイルスに感染すると、多くの人が持続性の状態（※HCVキャリア）となります。初期にはほとんど症状はありませんが、その後、慢性肝炎となる人も多く、さらに一部の人では肝硬変や肝がんへと進行する場合があります。



※HCVキャリア（C型肝炎ウイルスの持続感染者）

C型肝炎ウイルスが体内に入り、肝臓から増殖すると、身体がだるい、食欲がない、吐き気がする、白目や皮膚が黄色くなるなどの症状が出ます。これが、急性肝炎です。しかし、成人ではこのような症状が全くでなかったり、軽かったりするので、感染に気づかずウイルスがそのまま身体に住みついてしまうことが多くあります。

このような状態にある人を、C型肝炎ウイルスの持続感染者（HCVキャリア）と呼びます。

### ▼C型肝炎ウイルスの持続感染者であることがわかったら

医療機関を受診して肝臓の状態をチェックするための検査や指導などを定期的に受け、自己の健康管理に役立てるとともに、必要に応じて適切な治療を受けることをお勧めします。

### ▼C型肝炎の医療費助成制度があります。

福島県では治療費の自己負担の軽減を図るために、福島県肝炎治療特別促進事業を実施しています。詳しくは、肝炎相談窓口（福島県県北保健所 ☎024-534-4113）へお問い合わせください。

### ▼他人への感染を防ぐために

C型肝炎ウイルスは、主に感染している人の血液が身体の中に入ることでよって感染しますが、ごく常識的な注意事項を守っていれば周囲の人への感染はほとんどありません。

- 次のようなことを守るよう心がけてください。
- カミソリや歯ブラシの共用はしない。
- 血液や分泌物がついた物は、しっかりと包んで捨てるか、流水で洗い流す。
- 献血はしない。

◆問い合わせ先  
保健福祉課 健康づくり係  
(☎内線133)

ここから下は広告欄です。内容についてのお問い合わせは、直接、広告主の方へお願いします。

## 6月1日から7日は「水道週間」です



水道は、健康で文化的な生活や経済活動を支えるうえで最も大切なものです。水は限りある資源です。節水に心がけながら大切に使いましょう。

### ●立石山浄水場を一般公開します

水道週間の期間中、施設の見学や説明を随時実施しますので、お気軽においでください。

一般開放時間は、午前9時から午後4時です。  
住所：岩根字立石山3-5 電話：39-2417

小山浄水場（岩根）・東禅寺浄水場（糠沢）・平田石浄水場（稲沢）の見学を希望される方は、上下水道課（☎63-1132）へお問い合わせください。