

スポーツに取り組んだ人は、内臓・皮下脂肪が減少し、体力の向上が見られました。

本県の健康問題を取り巻く状況

県内は、全国と比べて高齢化率が高く、今後さらなる医療費が増加してくるおそれがあります。

(参考)

○高齢化率の比較(2005年)  
国:20% 熊本県:23.8%

※高齢化率:65歳以上の高齢者が人口に占める割合

平成20年度から、医療保険者には、40歳以上74歳以下の加入者に対する「特定健康診査・特定保健指導」が義務化されました。

(参考)

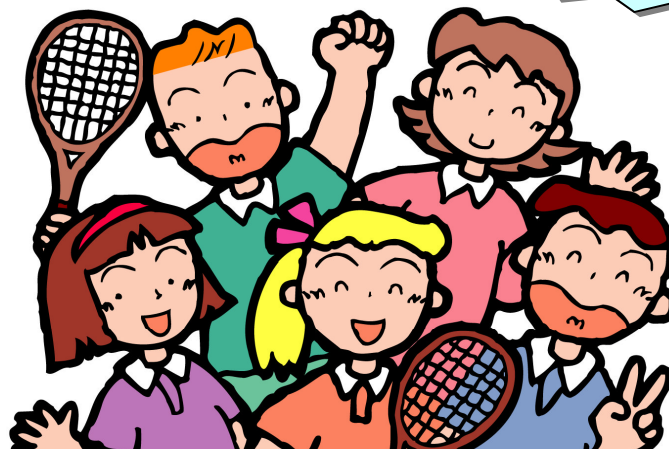
○特定健康診査  
メタボリックシンドローム(内臓脂肪症候群)に着目した健診。  
○特定保健指導  
特定健康診査結果から生活習慣病の発症リスクが高く、生活習慣改善により予防効果が多く期待できる方に対して、生活習慣を見直すサポートを行うもの。動機付け支援と積極的支援に分かれる。

「特定保健指導」の期間は6ヶ月だが、次回の検診は1年後に実施。

介護予防等や生きがいにスポーツが果たす役割は大きいと考えられます。

**重要!**

保健指導終了後のフォローとして、定期的な運動の継続



熊本県教育委員会は、県民の皆さんが「いつでも」「どこでも」「いつまでも」スポーツが楽しむことができるよう、総合型地域スポーツクラブの設立を応援しています。