



# 目指せ！健康あいらんど久米島

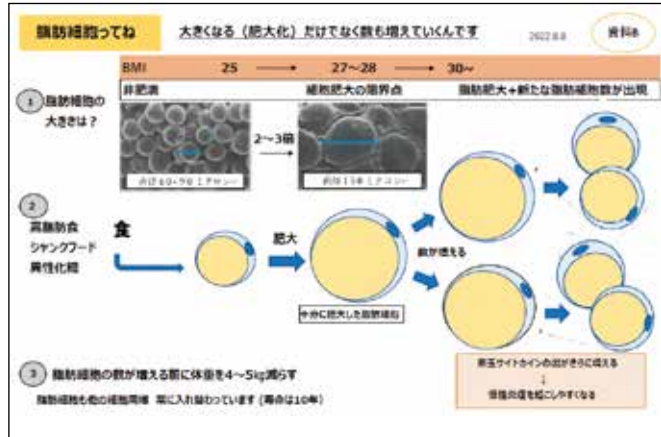
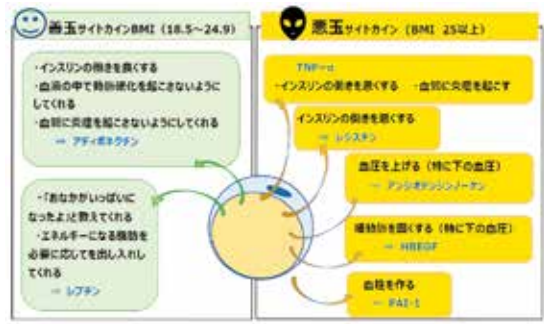


～今回は「脂肪細胞」のお話です～

『脂肪細胞』と聞くとなんとなく悪そうなイメージかもしれませんが、痩せている人も肥満の人にも脂肪細胞は存在します。その脂肪細胞からはいろいろな物質が出ており、良い物質も悪い物質も出ます。

良い物質は、【善玉サイトカイン】と言って血管の炎症や動脈硬化を起こさないようにしたり、「もうお腹いっぱいだよ」と脳に伝えて食欲を抑えたりします。

悪い物質は、【悪玉サイトカイン】と言い、血圧を上げる、血栓を作る、血管に炎症を起こすなど、言葉通り悪さをします。では善玉サイトカインと悪玉サイトカインの出方はどうやって決



まるのでしょうか？答えは体型です。皆さんが健診を受けると、結果には『BMI』という項目があります。この『BMI』は計算から肥満度を測る指標で、よく用いられています。\* BMI = 体重÷身長(m)÷身長(m)

- 〈BMI 25未満の場合〉脂肪細胞の大きさは普通サイズで、善玉サイトカインを多く放出。
- 〈BMI 25以上〉少しずつ細胞が大きくなる。悪玉サイトカインが多く出始め、善玉サイトカインの量が減る。
- 〈BMI 27~28〉細胞の限界まで大きくなる。
- 〈BMI 30以上〉新しい脂肪細胞を作り出し、数を増やす。脂肪細胞の数が増えた分、悪玉サイトカインの出る量がさらに増える。

## じゃあどうしたら良いの？

脂肪細胞が増える前に、体重3~5% (約4~5キロ) 減量することで、善玉サイトカインの出がよくなります。脂肪細胞の寿命は10年と言われているので、脂肪細胞が一度増えると後々の健康障害が懸念されます。BMI 25以上の方は、少しずつ減量に挑戦して脂肪細胞の増加を防ぎましょう！食事や身体のご相談の方はお気軽に福祉課健康づくり班までご連絡ください。

お問合せ 福祉課 健康づくり班 ☎985-7124

## 後期高齢者医療制度 被保険者の皆様へ 一定以上の所得がある方の医療費の窓口負担割合が変わります。

- 令和4年(2022年)10月1日から、75歳以上の方等※1で一定以上の所得がある方※2は、医療費の窓口負担が2割になります。
- 窓口負担割合が2割となる方は、全国の後期高齢者医療の被保険者全体のうち約20%の方です。  
※沖縄県では約15%の方が対象です。

### ▼被保険証みほん



- ※1 65~74歳で一定の障害状態にあると広域連合から認定を受けた方を含みます。
- ※2 現役並み所得者の方は、10月1日以降も引き続き3割です。

令和4年9月30日まで		令和4年10月1日から	
区分	医療費負担割合	区分	医療費負担割合
現役並み所得者	3割	現役並み所得者	3割
一般所得者等	1割	一定以上所得のある方	2割
		一般所得者等	1割

被保険者全体の約20%  
※沖縄県約15%

## 窓口負担割合見直しに伴い

**10月に被保険者証が切り替わります！**

令和4年10月からの被保険証の色は「桃色」です。

今年度は窓口負担割合見直しに伴い10月1日から使える被保険者証を改めて発行しています。被保険者証が届いたら、住所・氏名・一部負担金の割合を確認してください。

お問合せ 福祉課 ☎985-7124 / 沖縄県後期高齢者医療広域連合 ☎963-8012