

目指せ!

# 健康 アイランド

## お金はためても、 脂肪はためない!

「がんばったで賞」がもらえる!

今回のお話は「(1) 国民健康保険 (通称：国保) 保険者努力支援制度」と「(2) 脂肪細胞ってね」です。

### (1)Q 役場はなんでしょっちゅう「健診を受けてね〜」「健診結果の説明したいから会いに行っていていいかね〜」って言うわけ〜???

それはもちろんみなさんにいつまでも健康でいてほしいから!!  
さらに目標を達成すると「**がんばったで賞**」がもらえる!⇔国保の保険者努力支援制度です。  
医療費適正化\*1や国保財政の改善に向け努力する自治体(保険者:久米島町国保)に対して「特定健診受診率」「特定保健指導率」「メタボ該当・予備群減少率」「がん検診受診率」などの指標の達成度に応じて国が交付金を交付する制度、があるんです。

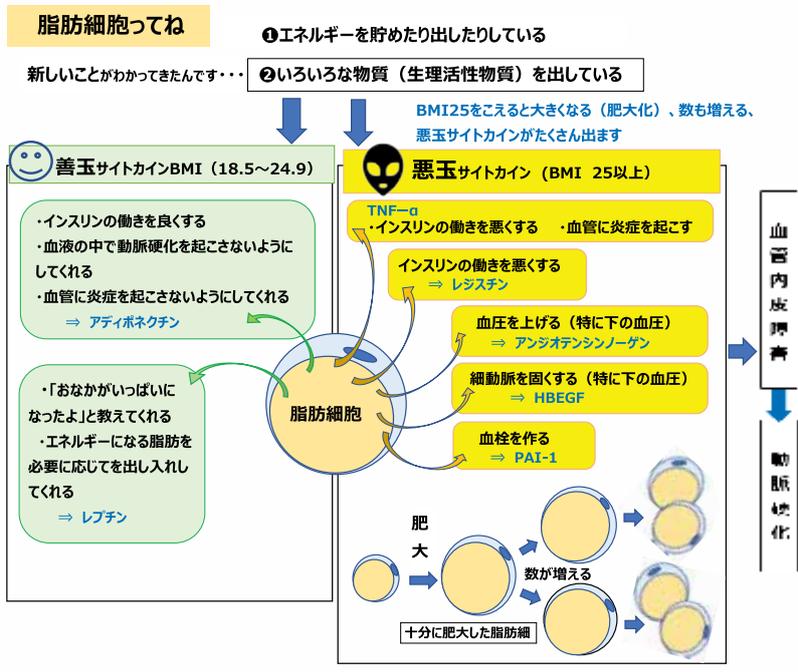
※1医療費適正化とは・・・生活習慣病などを予防して医療費を使わないようにするが、治療が必要な場合は医療機関をきちんと受診し、医療費を適切に使うこと。

ということは、みなさんの健診受診の有無やメタボを解消して健康であるという一人一人の行動がめぐりめぐって「**がんばったで賞**」がもらえたり、自分のおサイフから医療費を適切に使うことにつながりますね。

※国保以外の保険者(協会けんぽ・共済組合・健保組合など)にも制度は異なりますが「**がんばったで賞**」がありますよ。

### (2)Q なんでメタボはダメって言うの〜?脂肪細胞が増えたらどうなるわけ〜?? 脂肪細胞がふえたほうがエネルギーがたまってパワーがだせるんじゃないの???

「脂肪細胞」ときくと悪いイメージを持つ方のほうが多いのではないのでしょうか。  
ですが実は脂肪細胞には【イイところ(善玉サイトカイン)】と《悪いところ(悪玉サイトカイン)》の二つの面があります。



なるほど!  
「**がんばったで賞**」をもらうには【脂肪細胞のイイところ(善玉サイトカイン)】を増やせばいいんだね!!!  
でも、..  
おなかですいているわけじゃないけど、なんか食べなくなる。  
食べたのに満腹感がないから、おかわりする。 \_\_\_\_\_ ってことありますよね〜。  
それは、ズバリ【**脳がおかしくなっている(脳の変調、といいます)**】ことが原因ということが分かってきました。  
次号では、脳の変調とその対策についてお伝えします。

参考) 特定健診・特定保健指導実践へ向けて ヘルスサポートラボ 令和5年1月