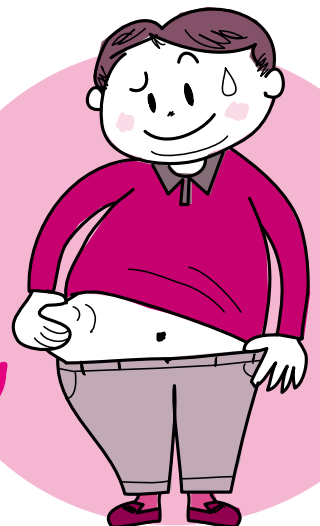


# 特定健診・特定保健指導

# 生活習慣を見直しましよっ

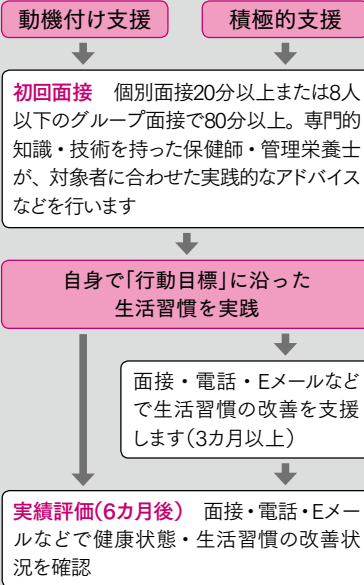
平成20年度から始まった「特定健診」。皆さんの結果はいかがでしたか？「生活習慣の改善が必要」とされた人には、「特定保健指導」が行われます。健診結果を生かして健康づくりに役立てましょう。



メ  
タ  
ボ

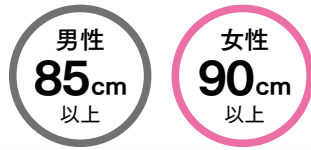
## 特定保健指導

特定保健指導は、リスクの程度に応じて「動機付け支援」と「積極的支援」があります。



## 特定健診

◎腹囲(おへその位置)



基準値を超え、さらに高脂血症・高血圧・高血糖のうち2つ以上に該当する場合…

# メタボリックシンドローム

(内臓脂肪症候群)と診断

### 「特定健診」でメタボ判定

平成20年度から成人健診の内容が「病気を早期に発見する健診」から「生活習慣病予防のための健診」に変わりました。

ポイントとなるのがメタボリックシンドローム(内臓脂肪症候群)です。これは、内臓の周囲に脂肪が付いてお腹周りが太くなった状態に併せて、高血圧・高血糖・脂質異常などの危険因子が重なった状態をいいます。

腹囲、血圧、血糖値、脂質などを測定して、メタボリックシンドローム「非該当」「予備軍該当」「基準該当」の判定をします。

「予備軍該当」「基準該当」が続くと将来的に脳卒中・糖尿病・心筋梗塞などにかかりやすいといわれています。

### 「特定保健指導」で脱メタボ

メタボリックシンドロームの判定をもとに、特定保健指導を実施します。該当者は自分の生活習慣を見直し、自主的な改善に取り組めます。6カ月後には、自己管理ができたかどうかの評価をします。対象になった人は、メタボリックシンドロームの克服のためにぜひ特定保健指導に参加してください。

### 健康相談と「三健康講座」も

医師・保健師・栄養士・歯科衛生士による個別の健康相談を行います。健康相談と同日に「三健康講座」を開催します。

#### 「三健康講座」

受付時間 午後1時15分～1時30分

会場 保健福祉館(10月9日は大栄分館)  
総分館・10月27日は大栄分館

期 日	内 容
9月 1日(火)	脂質異常症
10月 9日(金)	メタボリックシンドローム
10月27日(火)	メタボリックシンドローム
11月10日(火)	高血圧症
12月14日(月)	糖尿病
2月 5日(金)	脂質異常症
2月24日(水)	メタボリックシンドローム

#### 歯の健康相談

期 日 毎月第1水曜日

受付時間 午後1時30分～2時30分

会場 保健福祉館

※くわしくは健康増進課(☎27-1111)へ。