

## 特定健康診査 & 特定保健指導

# 生活習慣を

# 見直してみましょ

市では、40〜74歳の成田市国民健康保険加入者を対象に、特定健康診査を行っています。特定健康診査は、生活習慣病の原因となることが多いメタボリックシンドローム(内臓脂肪症候群)に着目した健康診査です。特定健康診査の結果から生活習慣の改善が必要な人には特定保健指導を行い、健康をサポートしています。

## 特定健康診査で 内臓脂肪をチェック

肥満・糖尿病・高血圧症・脂質異常症などの生活習慣病は、症状が重複した場合、脳血管疾患などの発症リスクが高くなります。そのまま放っておけば、命に関わることにもなりかねません。

特定健康診査では内臓脂肪の蓄積を把握するので、生活習慣病の予防につなげることができます。

## 特定保健指導で 生活習慣を改善しよう

特定保健指導は、特定健康診査の結果から、生活習慣を改善する

ことで生活習慣病の予防効果が多く期待できる人を対象にサポートを行うものです。

生活習慣病の発症リスクの程度に応じて、「積極的支援」と「動機付け支援」に分けられています。

特定健康診査で測定した「腹囲」のほかに血圧や中性脂肪、血糖値の複数の項目が基準値より高い人への支援

動機付け支援

特定健康診査で測定した「腹囲」のほかに血圧や中性脂肪、血糖値のいずれかの項目が基準値より高い人への支援

特定健康診査の結果、特定保健

指導の対象になった人は、特定保健指導で生活習慣を見直しましょう。また、特定保健指導の対象とならなかった人も、引き続き健康の維持増進に努めましょう。

## 利用してください 一般健康相談(予約制)

市では、医師・保健師・栄養士・歯科医師・歯科衛生士による健康相談を実施しています。健康づくりに活用してください。

医師・保健師・栄養士の健康相談  
期日 10月17日(水)、11月27日(火)、  
2月13日(水)

受付時間 午後1時〜1時15分  
会場 保健福祉館

## 特定保健指導で生活改善



はたの きみつぐ  
波多野 公二さん(公津の杜)

知人の勧めで、数年ぶりに特定健康診査を受けました。健診の結果は、腹囲・血圧・血糖・コレステロールが高値で、生活習慣病の発症リスクが高いことが分かりました。テニスクラブのコーチをしているので、普段から体をよく動かしているのですが、不規則な食生活や偏った

食事が、健診結果の原因だったようです。

数週間後、市から特定保健指導の知らせが届き、この機会に生活習慣を改善しようと、取り組んでみることにしました。

栄養士との面談で「メンチカツや空揚げなどの好物の揚げ物や、毎晩のように食べていたアイスクリームをやめる」ことと、「食事を3食欠かさず取る」ことを目標にしました。

取り組みを続けていく中で、食事内容などへの疑問が生じると、栄養士に相談しました。例えば「しょうゆは塩分が多いので取らない方がいいのか」という質問には、「減塩しょうゆを使えば大丈夫」と答えてくれました。

日々継続し、6カ月後には、腹囲・血圧・血糖・コレステロール全てを正常値にすることができました。今は、この数値を維持することが目標です。

歯の健康相談

期日 11月1日(水)と5月を

除く)

受付時間 午後1時30分〜2時30分

分

会場 保健福祉館

※くわしくは健康増進課(27・1111)へ。