

# 健康づくりの役に立てて

メタボリック症候群に着目し、4月から新たに始まった「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。



## 特定健診

◎腹囲(おへその位置)周り

男性…**85cm**以上

女性…**90cm**以上

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。

### 動機付け支援

### 積極的支援

**初回面接** 個別面接20分以上または8人以下のグループ面接で80分以上。専門的知識・技術を持った保健師・管理栄養士が、対象者に合わせた実践的なアドバイスを行います

自身で「行動目標」に沿った生活習慣を実践

面接・電話・メールなどで生活習慣の改善を支援します(3カ月以上)

**実績評価(6カ月後)** 面接・電話・メールなどで健康状態・生活習慣の改善状況を確認

## キーワードはメタボ

### 「特定健診」

今年度から「成人検診」の内容が「病気を早期に発見する検診」から「生活習慣病予防のための検診」に変わりました。

その代表的な指標が「メタボリックシンドローム」(内臓脂肪症候群)。これは、内臓の周囲に脂肪がついてお腹周りが太くなった状態に併せて、高血圧などの危険因子が重なった状態をいいます。新しく始まった特定健診では、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①非該当②予備群該当③基準該当の判定をします。「予備群該当」「基準該当」の人は、注意が必要です。この状態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。

## メタボ克服のために

### 「特定保健指導」

メタボリック判定を基に、「特定保健指導」を実施します。該当者は、保健師などのアドバイスによって生活習慣を見直し、行動目標を立てて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実績評価もあ

ります。

対象となった人は、メタボ克服のために、ぜひ特定保健指導に参加してください。

## ミニ講座も

### 「健康相談」

日常生活を振り返るための機会として、医師・保健師・栄養士による個別の健康相談を実施しています。

健康相談と同日に、ミニ健康講座も開催します。また、検診結果の見方を聞いたり血圧測定を受けられます。

期日＝左表の通り

受付時間＝午後1時15分～1時45分(予約制)

会場＝保健福祉館(9月3日は下

総分館・10月24日は大栄分館)

※くわしくは健康増進課(☎27-

1111)へ。

## 健康相談

| 開催日       | ミニ健康講座の内容   |
|-----------|-------------|
| 9月 3日(水)  | メタボリック症候群予防 |
| 9月26日(金)  | 糖尿病予防       |
| 10月24日(金) | メタボリック症候群予防 |
| 10月29日(水) | 高血圧予防       |
| 11月14日(金) | メタボリック症候群予防 |
| 11月28日(金) | 脂質代謝異常予防    |
| 12月10日(水) | 糖尿病予防       |
| 1月16日(金)  | 高血圧予防       |
| 2月 3日(火)  | メタボリック症候群予防 |
| 2月18日(水)  | 脂質代謝異常予防    |