

特定健診・特定保健指導

生活習慣病を予防するために

増え続ける生活習慣病。そのほとんどに自覚症状がありません。特定健診は、メタボリックシンドロームの人やその予備軍の人を見つけ、生活習慣病の発症・進行を防ぐことを目的とした健診です。

生活習慣を改善して 「メタボ」を予防

糖尿病などの生活習慣病の発症には、内臓の周りに脂肪が蓄積する「内臓脂肪型肥満」が深く関わっていることが分かってきました。この内臓脂肪型肥満に加えて、高血糖・高血圧・脂質異常のうち、いずれか2つ以上を併せ持った状態のことを「メタボリックシンドローム（内臓脂肪症候群）」といいます。

メタボリックシンドロームになると、糖尿病・高血圧症・脂質異常症の一手前の段階でも、これらが内臓脂肪型肥満をベースに複数なることによって動脈硬化が進行し、心臓病や脳卒中といった命にかかわる病気につながります。メタボリックシンドロームは、よくない生活習慣を積み重ねた結果現れる「生活習慣病」の一つで、突然そのような状態になるわけではありません。

改めて日々の生活習慣を見直し、メタボリックシンドロームを予防・改善することに留意しましょう。
一般健康相談（予約制）で健康状態の見直しを

「医師のミニ健康講座」（内容は

左表）と、医師・栄養士・保健師による健康相談を次の通り行います。

自分や家族の健康を見直すきっかけとして、ぜひご利用ください。
受付時間 午後1時15分～1時30分（12月13日は午後1時～1時15分）

ミニ健康講座は1時30分（12月13日は午後1時15分）から、健康相談はミニ健康講座終了後に行います。

会場 保健福祉館

参加費 無料

健康相談には、相談内容が分かる検査結果票などを持ってきてください。申し込みは健康増進課（☎27・1111）へ。

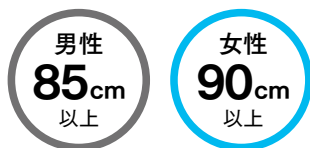
※くわしくは同課へ。

医師のミニ健康講座

期日	内容
10月 8日(金)	糖尿病
10月26日(火)	高血圧症
11月 9日(火)	脂質異常症
12月13日(月)	メタボリック症候群予防
2月 4日(金)	脂質異常症
2月23日(水)	糖尿病

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

特定保健指導

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などを行います

自身で「行動目標」に沿った生活習慣を実践

面接・電話・E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・Eメールなどで健康状態・生活習慣の改善状況を確認

特定保健指導を受けましょう

特定健診の結果から、生活習慣病の発症リスクが高く、生活習慣の改善が必要な人に対して、特定保健指導を実施します。

特定保健指導は、生活習慣を見直すためのサポートをするもので、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。

生活習慣病のイメージ

