

見逃さない！からだの危険信号

年に1度“特定健診”で からだのメンテナンス

年度内に
40～75歳
に達する人
必見

「時間がない」「めんどくさ……」などの理由で、健診から足が遠のいていませんか？

“特定健康診査(特定健診)”は、**年度内に40～75歳に達するすべての人**が対象の健診です。

「忙しくて時間がとれない」という人も、年に1度は自分のからだと向き合う時間を。

国保が実施している“特定健診”を、ぜひ活用しましょう。 監修：福田千晶(医学博士・健康生活アドバイザー)

自覚症状がなく進行する生活習慣病をチェック

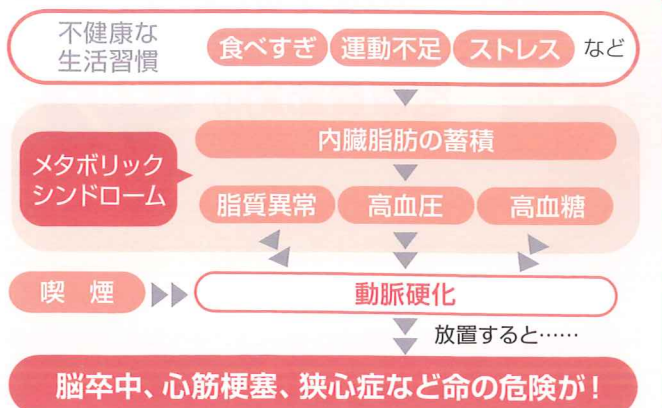
“特定健診”“特定保健指導” の流れは？

“特定健診”は、生活習慣病と関係が深い“メタボリックシンドローム(内臓脂肪症候群)”に着目した健診です。健診結果から、生活習慣改善が必要な人は、“特定保健指導”(=保健師などが生活習慣改善をサポート)を受けます。



“メタボ”
は
なぜ
危険？

メタボリックシンドローム(内臓脂肪症候群)は、内臓脂肪型肥満に加え、**脂質異常・高血圧・高血糖**のリスクが2つ以上ある状態をいいます。「血圧や血糖値が少し高めだけど、大丈夫」と油断するのは禁物。それらが重なると、動脈硬化の危険性が急激に高まることがわかっています。メタボをそのままにしておくと、脳卒中や心筋梗塞など、命にかかわる深刻な病気につながります。



からだの危険信号を見逃さず健康を取り戻す

“特定保健指導”で 生活習慣を改善

特定健診の結果から、生活習慣病にかかる危険度を判定し、3つにグループ分けします。「積極的支援レベル」「動機づけ支援レベル」になった人には、医師や保健師、管理栄養士から、生活習慣の改善を目的とした特定保健指導が行われます。

情報提供

対象者 健診受診者全員
支援期間 年1回(健診結果時)

健診結果の見方や生活習慣病に関する基礎知識など、生活習慣を見直すきっかけとなる情報をお伝えします。

ひとまず安心。でも、過信しないで自分のからだを大切に

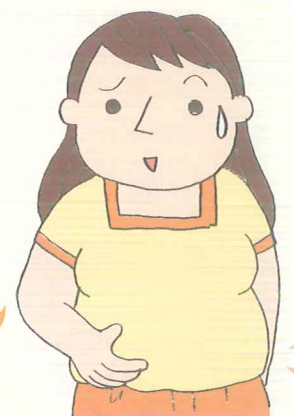


動機づけ支援

対象者 生活習慣の改善が必要で、**改善のための動機づけを必要とする人**
支援期間 原則1回の面接

生活習慣改善のために個別に設定したプログラムを、本人が自主的に行います。6ヵ月経過後に実績の評価を行います。

異常値を放置せず、不規則な生活を見直そう



積極的支援

対象者 生活習慣の改善が必要で、**継続的できめ細やかな支援を必要とする人**
支援期間 3ヵ月以上(継続的に支援)

生活習慣改善のための、個別プログラムを設定。本人が、自主的かつ継続的に生活習慣の改善を行えるように、保健師などがサポートします。定期的・継続的な面談や電話などでアドバイスを受け、6ヵ月後に目標にそって改善できているかを評価します。



禁煙で
メタボ対策

タバコとメタボは 危険な組み合わせ

からだに有害な成分が、250¹⁾種類以上も含まれるタバコの煙。この成分のうち、50²⁾種類には発がん性が疑われるといわれています。

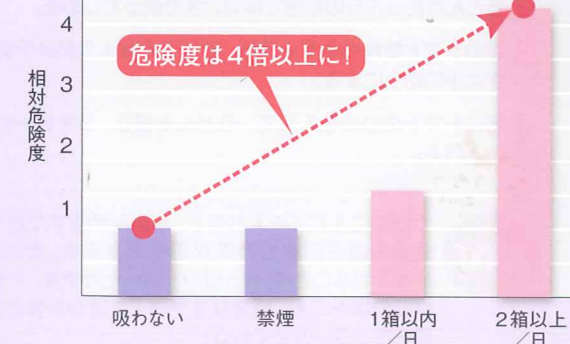
さらに、喫煙は血管収縮や血圧上昇を促し、脳卒中で死亡する人は、タバコを吸わない人に比べ2倍以上、心筋梗塞では4倍以上に！ただでさえ、血液がつまりやすくなっているメタボの状態にタバコが加われば、脳卒中や心筋梗塞などの危険性を高めることにつながります。

※一定の条件を満たせば、禁煙治療に国保が適用されます。医師のアドバイスと治療薬で禁煙を成功させましょう。

1) 2) 厚生労働省の「最新たばこ情報」HPより

喫煙習慣の虚血性心疾患死亡に及ぼす影響

虚血性心疾患(狭心症、心筋梗塞)
男性3,972人、NIPPON DATA、調整相対危険度
※年齢、SBP、BMI、t-cho、飲酒、糖尿病を調整



自分や家族、まわりの人の健康を考えるなら、**今すぐ禁煙を！**