



健康支援課
☎973-3209

健診を終えたら 特定保健指導を受けましょう！



5月から健診が実施され、早いところでは健診結果が届いている頃ですね。今年度から健診実施は医療保険者の義務となりました。同時に健診結果に応じた特定保健指導の実施も義務づけられ、住民自ら生活習慣の見直しと改善ができることが求められています。

なぜ保健指導が必要なの？

全国的に医療費が増え続けるなか、その主な原因疾患を分析したところ生活習慣病の占める割合が多いことが分かりました。

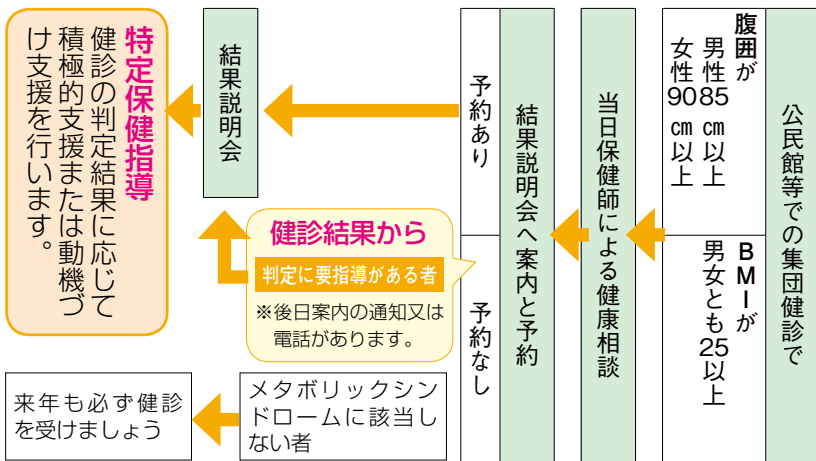
生活習慣病はその名の通り個々の生活の仕方起因する疾病です。言い換えれば自分の生活を見直し、改善すれば病気を予防できるといふことです。

特定保健指導は検査結果から問診内容と個人の生活とを結び関連づけながら説明を行いますので、自分に合った生活習慣の改善方法を知ることができます。

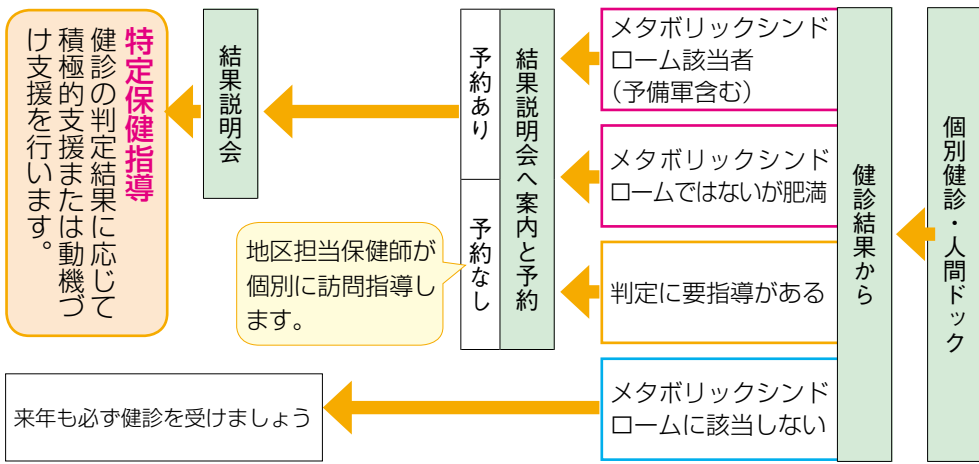
どんな人が対象になるの？

特定保健指導の対象者は次の方法で選ばれます。

① 集団健診の会場で保健指導へ案内された方



② 個別健診や人間ドックの結果から案内します



特定保健指導ではどんなことをするの？

○積極的支援となった方

より詳しく体の状態を知るため二次健診(希望者のみ)を実施します。頸部エコー・微量アルブミン・糖負荷検査で動脈硬化の有無等を見ます。支援方法は集団が個別で行い、3か月以上の継続的な支援と6か月後の評価を行います。

○動機づけ支援となった方

検査値を自分の体の状態と関連づけて理解し生活習慣の見直しができるように支援、6か月後に評価を行います。

結果が届いたら健康相談を利用しましょう

健診結果が問題なしでも気になることがあれば健康相談を利用しましょう。

健康相談

毎週月曜日 石川保健相談センター
毎週火曜日 具志川保健相談センター
毎週水曜日 与那城庁舎相談窓口
時間 午前9時から午前11時