

健康支援課
☎973-3209

健診結果を活かしましょう！

特定保健指導が始まります

特定保健指導を受けよう！

今年度もいよいよ5月から健診が始まります。日々頑張っている自分の身体を総点検するために、年に一度の健診を受けることは大切ですが、受けっぱなしにしては意味がありません。

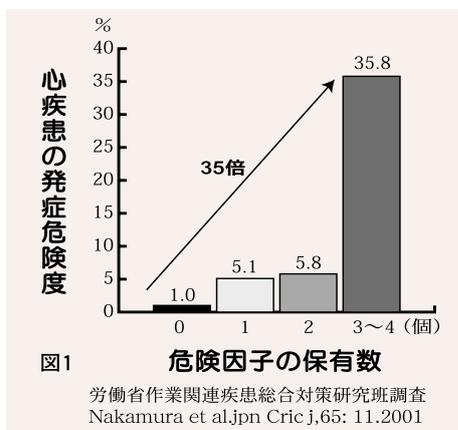
健診結果をもとに、今後の健康づくりにつなげていくことを目的として特定保健指導を行います。

これまでと何が変わるの？

従来の健診は病気の早期発見、早期治療を目的としており、健診結果の所見（例えば高血圧、高血糖など）に応じて保健指導を実施していました。しかし、内臓脂肪の蓄積に加え、高血圧や高血糖、脂質異常などの危険因子（以下「リスク」）が加わることで、心疾患などの血管性の病気を起こしやすくなることが分かってきました（図1参照）。

生活習慣病を予防するためには生活習慣の見直し効果が期待できます。これから、この健診・保健指導ではメタボリックシンドローム（内臓肥満に

加え、高血糖、高血圧、脂質異常という危険因子を2つ以上持っている状態）及び予備軍の方を早期に見つけ出し、リスクにあわせて保健指導を実施することで、効果的に生活習慣病を予防していきます。



どのように判定されるの？

問診や検査結果、年齢などから、生活改善の必要性のレベルが判定され、3つの段階（情報提供・動機づけ支援・積極的支援）に分けられます。その段

階ごとに生活習慣病に進行させないための保健指導が行われます。

○「情報提供」

と判定された方

メタボリックのリスクは少ないですが、今後も健康的な生活を送るために、生活習慣の見直しや改善のきっかけとなる情報が提供されます。

○「動機づけ支援」

と判定された方

メタボリックシンドロームのリスクが出現し始めた段階です。健診結果から自分の身体の状態を知り、生活習慣の改善に向けた目標を設定し、その行動ができるよう必要な保健指導が受けられます。

○「積極的支援」

と判定された方

メタボリックシンドロームのリスクが重なっている段階です。健診結果から自分の身体の状態を知り、実践できる目標を設定し、3〜6ヶ月間継続的に保健指導が受けられます。



生活習慣病は、自分自身の「生活習慣の見直し」によって「予防」や「改善」が可能な病気です。健診結果の中には生活習慣改善のヒントが必ずあります。健診を受けっぱなしにせず、自分自身の健康を守るため、健診を受けてご案内のあった方、特に積極的支援、動機づけ支援と判定された方は、ぜひ特定保健指導を受けましょう。市民一人ひとりが健康づくりに取り組むことで、健康でいきいきと過ごすことができ、その結果、将来の医療費の抑制にもつながることが分かっています。