

# 特定保健指導を利用しましょう

「特定健診」、皆さんはもう受けましたか。

受診した人のうち、メタボリックシンドロームの危険性が高い人を対象に、生活習慣病予防のためのサポート『特定保健指導』を行っています。

自分自身の健康を守るため、対象となった人はぜひ利用してください。

また、特定健診をまだ受けていない人は、期間内に必ず受診するようにしましょう。



▶問い合わせ先 有明保健センター (☎ 68-5335)



**メタボリックシンドローム（内臓脂肪症候群）**…  
内臓脂肪型肥満に加え、高血糖、高血圧、脂質異常のうち2つ以上を合わせ持つ状態。

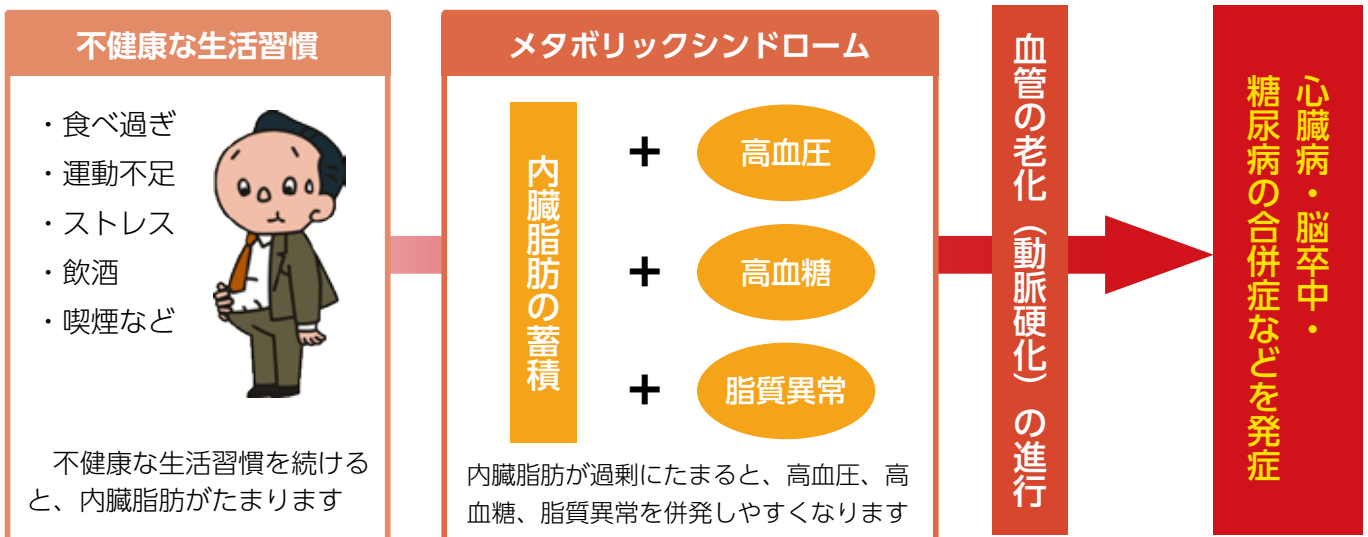
## あなたの血管は大丈夫？

年齢を重ねるとともに、血管の老化（動脈硬化）は誰にでも起こります。その速度は人によって違い、血管の老化を早める要因として、「高血圧」「高血糖」「脂質異常」「喫煙」が関係します。



## 動脈硬化の原因、『メタボリックシンドローム』に注意！

メタボリックシンドロームの原因は内臓脂肪の蓄積です。



## 特定保健指導を受けることが、内臓脂肪を減らす近道！

「特定保健指導」は、特定健診の結果、メタボリックシンドロームになる危険性がある人を対象とした生活習慣病を予防するための生活改善の支援です。

一人一人の生活スタイルに合わせて保健師や管理栄養士が改善のためのサポートをします。

※高血圧、糖尿病、脂質異常症の治療をしていない人が対象です

## 特定保健指導の対象者は？

特定保健指導の対象者は、次の **1** および **2** のうち 1 つ以上該当する人です。

健診結果に応じて、「動機づけ支援」と「積極的支援」のいずれかの特定保健指導を行います。

5年後、10年後の自分の健康へのきっかけ作りとして、昨年度も多くの人が利用しました。

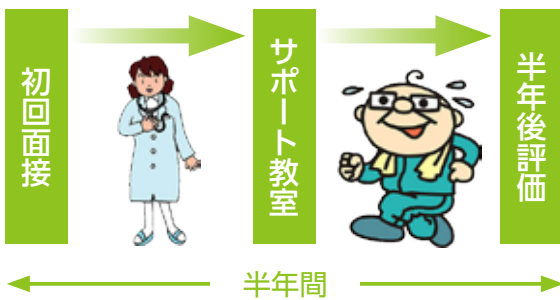
- 1 腹囲** 男性は 85cm 以上の人  
女性 は 90cm 以上の人
- または BMI 25 以上の人
- ※ BMI は身長から見た体重の割合を示す体格指数のことで、  
体重 (kg) ÷ 身長 (m) ÷ 身長 (m) で計算します

- 2**
- ① **血糖値** ・空腹時血糖 100mg/dl 以上  
・HbA1c (NGSP) 5.6% 以上  
※ HbA1c : 1 ~ 2 カ月間の血糖値の平均を示す値
- ② **脂質** ・中性脂肪 150mg/dl 以上  
・HDL コレステロール 40mg/dl 未満
- ③ **血圧** ・収縮期血圧 130mmHg 以上  
・拡張期血圧 85mmHg 以上

## 特定保健指導ってどんなことなの？

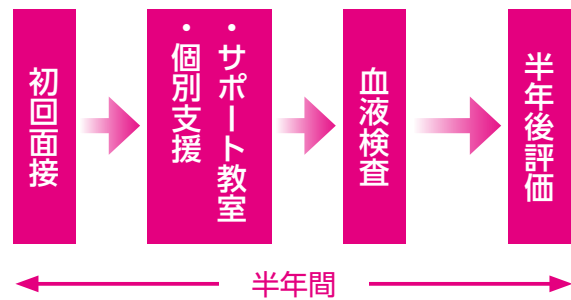
### 動機づけ支援（無料）

メタボリックシンドロームになる**危険性がある人**を対象に行います。生活習慣を見直し、病気の予防を行いましょう。



### 積極的支援（無料）

メタボリックシンドロームになる**危険性が高い人**を対象に行います。積極的に生活習慣の改善を行いましょう。



## 特定保健指導の一例

### 60 歳代男性

仕事上、不規則な生活や運動不足が続いており、生活習慣を改善したいという思いがありました。



### 保健師・管理栄養士

特定健診の結果から分かる体の状態を説明し、食事と運動の改善についてお話ししました。



### 特定保健指導を受けた結果

半年間、ウォーキングと食事の量や内容を気を付け体重、腹囲、血液データが改善でき、**メタボから脱出できました！**



### (一例) 60 歳代男性の検査結果

項目	健診時	半年後	基準値
体重 (kg)	73.5	66.9	—
BMI	26.2	23.8	18.5 ~ 24.9
腹囲 (cm)	95	83.8	85 未満
血圧 (mmHg)	163/89	145/83	130/85 未満
中性脂肪 (mg/dl)	163	70	150 未満
善玉コレステロール (mg/dl)	35	56	40 以上
HbA1c (JDS) (%)	4.9	4.9	5.1 以下