

■**毎年の受診で健康管理を**

個人差はありますが、私たちの体には年齢とともにさまざまな変化が表れてきます。白髪になる、耳が聞こえにくくなるなど、自分でも分かる体の変化は実感しやすいですが、体の内部で起こっている変化は検査を受けないと分かりません。

血管の状態を知ろう

血管の状態を知るとは特に重要です。血管の老化が進み、血管が硬くなると動脈硬化になり、心筋梗塞や脳卒中など重篤な病気の



引き金になります。肥満、高血圧、高血糖、脂質異常などが加わると、さらに動脈硬化が進むため、特定健康診査では、肥満度、血圧値、血糖値、中性脂肪値などを測定します。

健診結果を確認しよう

特定健康診査の結果が出たら基準値と比較して、異常がないかを確認しましょう。また、前回の結果と比較するなど、その変化にもご注意ください。

結果が基準値を超えていたら、自分の生活習慣を振り返り、自分でできる食事や運動など生活習慣の改善に取り組みましょう。また、医療機関を受診し、医師にも相談しましょう。治療中の人は、治療を継続してください。

毎年受診しよう

健診結果は、あなたの体からの大切なメッセージです。特定健康診査を受けることは自分の健康を守るきっかけになり、毎年受診することが、自分の健康の変化を知ることにつながります。特定健康診査は、毎年欠かさず受けましょう。

特定保健指導の利用を

■**特定保健指導で生活習慣の改善を**

特定保健指導は特定健康診査の結果、メタボリックシンドロームまたはその危険があり、生活習慣病を発病するリスクが高いと判定された人に対して行う、生活習慣を改善するための保健指導です。対象者には案内通知が届きません。病気になる前に健康的な生活習慣を身に付けるチャンスとを考えて、ぜひ利用しましょう。

特定保健指導の対象にならなかった人も、検査結果が基準値を超えている場合は、早めに医療機関を受診しましょう。

特定保健指導は、対象者に応じて、次のいずれかを行います。

動機付け支援▶ 初回に面接を実施し、その後6カ月間、食事や運動などの生活習慣改善に取り組みます。初回の面接から3カ月後と6カ月後に、面接や電話などで支援が行われます。

積極的支援▶ 初回に面接を実施し、その後6カ月間、食事や運動などの生活習慣改善に取り組みます。その間、面接や電話などで継続的に支援が行われます。

利用者の声

- 自分だけのダイエットより楽に痩せられた
- 強制されることなく、無理なく目標を決めて取り組めた
- 健康の手助けに感謝！

(平成24年度特定保健指導参加者アンケートより)

■**電話や訪問による呼び掛けにご理解を**

特定保健指導の案内通知に対する回答がない人に、電話や訪問で利用を呼び掛けています。ご理解、ご協力をお願いします。

■**特定保健指導を受けた人の翌年の健診結果は**

特定保健指導(動機付け支援)を受けた人と特定保健指導を断って自分で管理した人の翌年の特定健康診査結果の平均値を比較すると、腹囲はいずれも減少していますが、特定保健指導を受けた人の方がより多く減少しています。

中性脂肪は、自分で管理した人は翌年に増加していますが、特定保健指導を受けた人は減少しています。空腹時の血糖値も中性脂肪と同様の結果でした。

