



## 特定保健指導でメタボ改善

特定健診でメタボリックシンドローム（メタボ）と判定された人は、生活習慣改善のため特定保健指導を受けましょう。



**問** 健康づくり推進課 / Tel674-8800

**ID** 132510

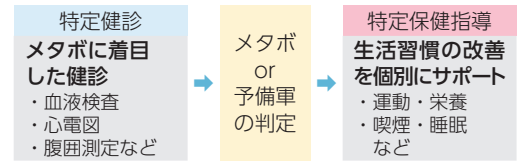
### メタボは単なる太り過ぎではありません

メタボは内臓脂肪型肥満に加えて、高血圧・高血糖・脂質異常症などが重なった状態で、単なる太り過ぎではありません。脳や心臓の病気、がんなど生活習慣病の原因になるため、将来の健康のためにも特定保健指導を受けて、食事や運動といった生活習慣の改善に取り組むことが大切です。

### 特定保健指導を受けましょう

市では国民健康保険加入の40～74歳に無料で特定健診を実施しています。健診を受けて特定保健指導の対象となった人には案内が届きます。メタボは生活習慣病の前段階です。自覚症状がない今のうちに特定保健指導を受けましょう。

自分は大丈夫と思っていた タカさん	早めに予防した ツキさん
<b>健診結果</b> メタボの疑いか・・・ 自覚症状もないし たぶん大丈夫	<b>健診結果</b> メタボの疑いか・・・ 生活習慣病になりたくないし、 何とかしないと・・・
<b>特定保健指導を受けない</b> 保健指導の案内が 来たけど、元気だし、 受けなくて大丈夫	<b>特定保健指導を受ける</b> 今の私にできそうな 食事や運動の方法が 分かったし、やってみよう
<b>翌年度</b> また保健指導の案内が届いた・・・ 体調も悪くないし、 受けなくていいかな	<b>翌年度</b> みんなに、お腹周りがすっきり したと言われて うれしい
<b>10年後</b> 突然、胸が苦しい・・・ 元気だったのに どうして・・・ 心筋梗塞の発症	<b>10年後</b> 取り組みを続けて、 健診結果も正常値で 維持できてる 心も体もすっきり



### どんなサポートをしてくれるの？

特定保健指導では、医師や保健師、管理栄養士などが一人一人に合わせて、食事や運動といった生活習慣について一緒に振り返り、今後の取り組みをサポートします。

- ①面接で生活習慣の振り返り
- ②行動目標を立てる
- ③改善のサポート（3カ月以上）
- ④取り組み状況の振り返り
- ⑤健診を受けて確認（翌年度）



### 健診・検診

**ID** 032781

**問合** 健康づくり推進課 / Tel674-8800、Fax674-1551

	日時・会場	申込方法
<b>特定健診(9:30～11:00)</b> <b>国</b> 1/18(土) [単独受診可] 肺がん検診、骨の健康度測定(骨測定) [単独受診不可] ビロリ菌検査、肝炎ウイルス検診(B・C型)、前立腺(PSA)検査		不要(要受診券・保険証) 当日
<b>まとめて健診(午前)</b> <b>国</b> 2/8(土)・20(木) [必須項目] 特定健診 [選択項目] 肺がん、胃がん、大腸がん、ピロリ菌、肝炎、前立腺		1/8(水)から <b>窓</b> <b>C</b>
<b>まとめて健診+(プラス)</b> <b>国</b> ～レディースDay～(午前) 2/12(水) [必須項目] 特定健診、子宮頸がん、乳がん [選択項目] 肺がん、大腸がん、ピロリ菌、肝炎		1/8(水)から <b>窓</b> <b>C</b>
<b>すこやかドック(午前)</b> 2/25(火) [必須項目] 肺がん、胃がん、大腸がんのうち少なくとも1つ		随時、 <b>HP</b> <b>窓</b> <b>C</b>
<b>レディースドック(午前)</b> 2/6(木) [必須項目] 子宮頸がん、乳がん [選択項目] 肺がん、胃がん、大腸がん		1/10(金)から <b>HP</b> <b>窓</b> <b>C</b>
<b>子宮頸・乳・大腸がん検診(午後)</b> 2/4(火)・17(月)★ [必須項目] 子宮頸がん、乳がんのうち少なくとも1つ ★は保育あり [選択項目] 大腸がん		随時 <b>HP</b> <b>窓</b> <b>C</b> (保育は <b>C</b> )
<b>健康相談会(結果説明+個別相談)</b> (14:00～15:30) 2/3(月) 今城塚公民館 相談員:医師、保健師、管理栄養士、薬剤師		随時、 <b>HP</b> <b>窓</b> <b>C</b> <b>F</b> (基本事項と生年月日記入)
<b>対象</b> [特定健診] 今年度40～74歳(75歳の誕生日の前日まで)で市国保被保険者に限る( <b>国</b> )の健診が対象 [がん検診] 肺・大腸=40歳以上、胃=50歳以上、子宮頸=20歳以上女性、乳=30歳以上女性、 レディースドック=30歳以上女性(胃・子宮頸・乳は前年度未受診者) [その他] ビロリ菌=30～49歳(500円)、肝炎=今年度40歳以上(B・C型各500円)、前立腺=50～89歳男性、骨測定=40歳以上(500円)		※特定健診以外は市民だけ
<b>備考</b> 日時は「健康だより」「特定健診のご案内」にも掲載▷無料送迎バスは「特定健診のご案内」に掲載▷会場の記載がないものは保健センター▷申込順▷費用記載なしは無料。ピロリ菌・肝炎・骨測定にも無料制度あり。対象は非課税・生活保護受給世帯(要事前申請)、70歳以上または後期高齢者医療制度に加入している市民▷保健センターの胃がん検診は、バリウムだけ▷骨測定追加可(健康相談会は除く)▷市内の実施医療機関で個別受診可(骨測定除く)		

※申込手段の略や基本事項は22ページ参照