

特定保健指導を利用しましょう!!

～深刻な病気を防ぐために～

生活習慣病健診(集団健診や人間ドックなど)の結果で、「特定保健指導」に関する案内が届くことがあります。今回は、この「特定保健指導」を紹介します。

蓄積しやすく燃焼しやすい「内臓脂肪」がたまるごとに加えて、高血糖、脂質異常、高血圧といった異常を2つ以上併せ持った状態をいいます。これらは、1つだけでも動脈硬化を招きますが、複数重なることで、互いに影響しあって動脈硬化を急激に進行させ、糖尿病の合併症や脳卒中、心筋梗塞などの深刻な病気の発症のリスクを高めます。

メタボリックシンドロームとは?

「特定保健指導」は、「メタボリックシンドローム」の方や、そのリスクが高く生活習慣の改善が必要な方のための支援プログラムです。保健師や管理栄養士が6ヶ月間、面談や文書などで健康づくりをサポートします。生活状況に合わせて立てた実現可能な目標に向かい利用者の挑戦を応援します。

何のための指導なの?



東城支所市民生活室
主任

井之口 幸恵

【特定健診受診後から特定保健指導までの流れ】



早めに摘もう『病気の芽』

「特定保健指導」は健康的な生活を送るための知識や、生活習慣病を防ぐための助言を受ける絶好の機会です。また、自分の健康状態を把握し、より生き生きとした毎日を送ることになります。対象となつた方は、深刻な病気が発症しないように、必ず特定保健指導を受けましょう!!

今までに「特定保健指導」を利用した方からは「利用して良かった」という感想を多く頂きました。この「特定保健指導」をきっかけに、継続して自身の生活改善に取り組んでいる方もいます。

運動の重要性を確認した

食べ過ぎないように、腹八分目を気にするようになった

大丈夫だと思っていたけど、それは間違いだった

家事や農作業など、生活中で動くことを意識した

利用者の感想・取り組み