

／ 特定保健指導の対象となった人へ ／
管理栄養士や保健師がこんなご要望にお応えします



大人気! 「減る脂一倶楽部」に参加しませんか

健康運動指導士による運動体験と健康的な食事や間食の摂り方について楽しく学べる「減る脂一倶楽部」に参加しながら、特定保健指導を受けることもできます。 ＊全10回、1回1時間30分程度、参加無料

減る脂一倶楽部 ある日のメニュー

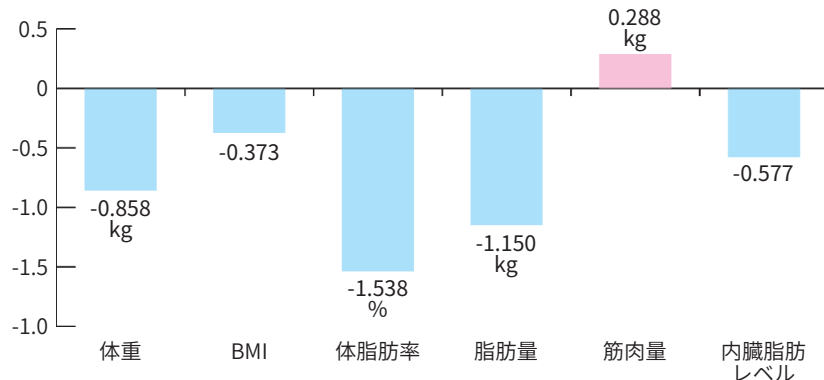
- 13:00 体組成測定（筋肉量や内臓脂肪レベルなどを測定）
- 13:15 食事バランスプチ講座（保健師、管理栄養士からのミニ講話）
- 13:30 運動体験 ～どうせ歩くなら痩せたくない？ 脂肪燃焼に効くウォーキング講座～
- 14:30 リラクゼーションを実施して終了



実際に効果が出ています!

令和3年度に「減る脂一倶楽部」に参加した対象者のデータを分析すると、「体重・腹囲・内臓脂肪が有意に減少し、筋肉量が増加している」といううれしい成果がありました。

令和3年度「減る脂一倶楽部」参加者 参加前後のからだの変化



いつもだったら途中であきらめてしまうけど、一人じゃないからがんばれました!



特定健診（個別健診）が受けられる指定医療機関に変更があります

- ★新たに「えのきだクリニック」（細江3821番地1）で特定健診が受けられるようになりました。
- ★「小田医院」（相良区）は、10月末をもって閉院となりました。

健康な未来への第一歩

特定健診で自分の健康状態を知ろう

生活習慣病（心臓病、脳卒中、糖尿病合併症など）は、進行していても自覚症状がありません。突然死や要介護の原因にもなるこうした病気の発症を未然に防ぐため、40歳以上の人には毎年必ず受けていただきたい健診が「特定健診」です。特定健診では、前兆となるメタボリックシンドロームに着目し、健康維持・増進に役立つアドバイスや生活習慣の改善支援（特定保健指導）を行っています。

問い合わせ 健康推進課 大隅麻由 ☎030024

健診の異常値を放置していませんか

健診で「血圧が高い」といわれたAさんとBさん。2人とも、血圧は140/90 mmHgでした。

Aさん	Bさん
受診と生活習慣の改善を決意	「まだ大丈夫」と気にせず放置
特定保健指導を受け、こまめな運動と食生活の改善を実施。年1回通院し、経過観察。 ○医療費＝再検査料など 約2万円／年（＊） ○血圧＝130/85 mmHg	高血圧と診断されるが、 未治療で放置 。 ○血圧＝160/95 mmHg
10年後… 血圧が下がり、健康で快適な生活を送っている。 ○血圧＝120/80 mmHg	10年後… 脳出血で入院。退院後も3カ月、通院でリハビリを受ける。 ○医療費＝入院、通院、治療費など 約220万円／年（＊） ○血圧＝180/100 mmHg

高血圧を放置することで、心筋梗塞・腎不全などさまざまな病気のリスクが上がります

脳出血により後遺症が残ると、介護が必要になる可能性もあります

特定保健指導の対象になった人は生活改善のチャンスです!

特定保健指導とは、法律で定められた健康を守るための制度です。管理栄養士や保健師の助言・指導を無料で受けることができます。

◀ 詳しくは次ページへ!

早期受診したAさんの医療費（2万円／年）と入院したBさんの医療費（220万円／年）を比べると、**110倍**もの差に!

＊高血圧の治療内容は個人差があり、医療機関により異なるため医療費は目安です。

健診を活かすポイント

健診結果を把握

まずは自分の検査値を確認し、基準値から外れている項目をチェックしましょう。

生活習慣を改善

異常値が出た項目について、どこに問題があるか、何をすれば健康状態が良くなるかを確認し、生活習慣を見直しましょう。

次の年も必ず受診

毎年受診して、過去の結果と比べてみましょう。前年は異常値ではなかった項目でも、数値が悪化していないか確認できるといいですね♪