

## 特定保健指導の対象者は…

**ステップ1**  
内臓脂肪蓄積リスク  
のチェック

**【腹囲】**  
男性：85cm以上  
女性：90cm以上

または

**【BMI】** 25以上  
※BMI＝  
体重(kg)÷身長(m)÷身長(m)

**ステップ2**  
生活習慣病のリスク  
要因の数のチェック

- ①**血圧** 収縮期血圧130mmHg以上 または 拡張期血圧85mmHg以上
- ②**血糖値** HbA1c5.6%以上 または 空腹時血糖100mg/dl以上
- ③**脂質異常** 中性脂肪150mg/dl以上 または HDLコレステロール40mg/dl未満
- ④**現在、喫煙をしている**

ステップ1に該当し、ステップ2の①～④のどれか1つ以上でも当てはまったらメタボ予備群もしくはメタボに該当します。

**特定保健指導  
の対象**

対象となった人には、市から特定保健指導の案内と利用券を送付し、お知らせします。

**無料で / 特定保健指導の対象になった人は、健康づくりのプロ（保健師、管理栄養士）があなたをサポートします**

### 個別で面談

保健師や管理栄養士があなたの生活習慣病のリスクを踏まえた生活の改善点を一緒に考え、3カ月ほどで達成可能な目標を立てます。



### 継続的にサポート

目標が達成できるように、面接や電話、メールなどで継続的にサポートします。

### 目標の振り返り

3カ月後、目標が達成されたかどうか振り返ります。



## 早めに生活改善するほどメリットがあります

**発病してしまってから後悔するのを防げる**  
病気になってからでは、治療をしても後遺症が残ってしまうこともあります。後悔しないよう、病気になる前に特定保健指導を有効活用しましょう。

### 早ければ早いほど安上がり

検査結果の異常をいち早く発見して生活改善すれば、生活習慣病になって治療費がかかるのを抑えることができ、家計にも安心です。

健診結果や生活習慣が改善したという「うれしい声」が届いています

**VOICE**



### 無理なく続けられた

無理のない目標を一緒に考えることができたため、頑張れた。続けたら体重が減っていた。(60歳女性)

150/100mmHg 超えていた血圧が正常値になった

体重が減り、血圧が正常値まで下がった。体が軽くなり気分も良くなった。(40歳男性)

特定保健指導の対象にならない人でも、「健診結果で心配な項目がある」「食生活や運動についてアドバイスが欲しい」という人は、「総合健康相談」を無料で利用することができます。保健師や管理栄養士が対応しますので、気軽にご参加ください。詳しい日時、会場などは毎月の健康ひろば(本紙22、23ページ)で掲載しています。

健康な  
未来の  
ために

# 必ず受けてたい 特定保健指導

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となるこうした病気の予防と早期発見のため、40歳を過ぎたら「特定健康診査（特定健診）」の受診を推奨しています。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 ☎0024

## メタボリックシンドロームとは

内臓脂肪型肥満に加え、高血圧・脂質異常・高血糖のうち2つ以上を併せ持つ状態を「メタボリックシンドローム」(以下メタボ)と言います。メタボの状態になると血管の老化である動脈硬化を進行させ、心臓病や脳卒中などの深刻な病気を引き起こす可能性が高くなります。

### 生活の悪習慣

食べ過ぎ・  
飲み過ぎ



運動不足



喫煙



### 血管が傷ついていく

内臓脂肪の蓄積 ⊕ 高血圧、高血糖、脂質異常 ⊖ メタボ

(この内2つ以上)



自覚症状のないこの段階で、生活習慣を改善すれば命に関わる病気を予防できます

**STOP**

### 命に関わる深刻な病気を発症

心臓病  
(狭心症・  
心筋梗塞)



脳卒中  
(脳出血・  
脳梗塞)



腎臓病  
(腎不全→  
人工透析)



自覚症状が出たときはすでに病気が進行していることがほとんどです。予防のためには生活習慣の改善が必要ですが、「具体的に何をしたら良いか分からない」「継続するのが難しい」という人も多いと思います。そんな人のために、特定保健指導は、専門職がその人に合った改善方法を一緒に考えます。