

国保加入者の方へ 特定保健指導で健康づくりをしましょう

健康増進センター ☎ 049-252-3771

いつまでも健康でいることは、だれでも共通の願いです。そのためには、予防が何よりも大切です。まずは年に1度、特定健康診査や後期高齢者医療の健康診査、人間ドックを受け、自分の健康をチェックしましょう。

国保の特定健康診査と後期高齢者医療の健康診査
11月30日(金)まで実施中!

該当の方には、5月下旬に受診券(A4サイズ)を郵送しています。11月30日(金)までに受診しましょう。詳しくは保険年金課健康保険係(☎320)・老人医療係(☎310)にお問い合わせください。

健康診査の結果はいかがでしたか?

健康診査は受けたからといって、それで終わりではありません。結果を確認し、生活習慣を振り返り、これからは元気に過ごしていただくために、上手に活用することが大切です。

自宅に「特定保健指導」の通知が届いた方は、この機会に体の状態や生活習慣と一緒に振り返ってみませんか。

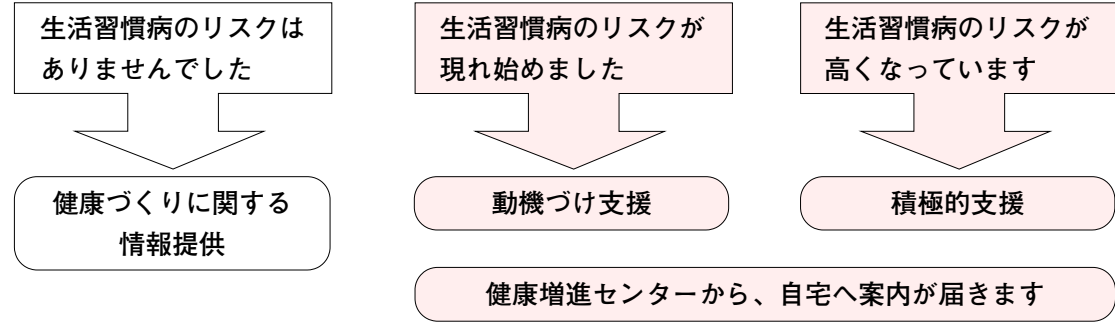
特定保健指導とは?

特定健康診査・人間ドックの結果に基づいて、提供される健康づくりのためのプログラムです。

健康診査の結果に基づいて、メタボリックシンドロームに着目した生活習慣病発症のリスクにより3つのグループに分かれ、それぞれのグループに運動・食事を中心とした生活習慣病予防のためのサポートを行っています。
※健康増進センターからご案内をさせていただく方は、富士見市国民健康保険に加入されている方です。

特定保健指導は、それぞれご加入の医療保険者(健康保険、共済組合など)で実施していますので、ご希望の方は、ご加入の医療保険者へお問い合わせください。

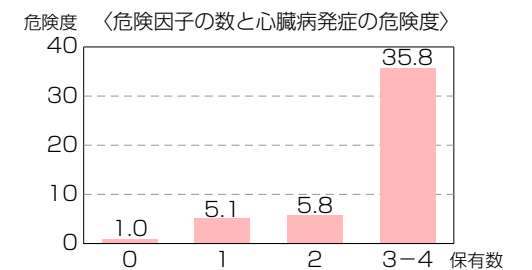
健康診査の結果により、3つのグループに分かれます



メタボリックシンドローム、なぜ放っておいちゃいけないの?

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つ以上を合わせた状態をいいます。これら一つ一つの症状は軽くても、重なることで動脈硬化を相乗的に進行させ、心臓病や脳卒中を引き起こしやすくなります。

グラフは、危険因子(肥満・高血圧・脂質異常・高血糖)の数と心臓病発症の危険度を表したものです。4つの危険因子がまったくない人の危険度を1とすると、3〜4個持っている人では、危険度は急激に上昇し約36倍にもなります。



危険度が高まり、動脈硬化が進んでも、痛みは全くありません!!
健康診査の結果から、体の調子に気づくことが大切です!



【健康クイズ】
Q 野菜は一日にどれくらい必要か知っていますか?
下の中から選んでください。

- 150g
- 250g
- 350g

(答えは次のページ)

野菜を食べて健康に!
野菜には、食べ過ぎを防ぐ、コレステロールの吸収を抑える、血圧を下げるなどの働きがあります。日本人は、どの年代でも目標量に達していません。毎日の食事を振り返り、野菜を使ったメニューを取り入れましょう。

富士見市の特定保健指導「らくらくカラダすっきり相談(教室)」の流れ

初回

- 保健師や管理栄養士と健康診査の結果・生活習慣を振り返り、生活習慣病予防のための目標を見つけてみます。
- 健康に関する疑問にもお答えします。

市では、特定保健指導参加中の方にこんな講座を行っています

代謝アップ! 運動スタート講座
健康運動指導士とともに、ウォーキングやストレッチ・筋トレなど、自宅で簡単にできる運動を体を使って楽しく学ぶ講座です。運動習慣がない方のきっかけづくりに、また運動習慣がある方は、ご自身の活動量を振り返っていただくメニューも行っていきます。



お口の中から健康アップ講座
歯周病の予防が、糖尿病の予防などさまざまな生活習慣病の予防につながっていることがわかってきました。歯科衛生士とともに口腔の状態を確認し、ケアの方法を振り返る講座です。お口の中のお悩みにもお答えします。

スリムアップ! ボディチェック
定期的に、体重・体脂肪・血圧などをチェックし、生活習慣の振り返りをします。

特定保健指導に参加された方の感想

66歳男性(水谷東在住)
(特定保健指導に、平成22・23年度の2年間参加)

Q 特定保健指導でどんなことに取り組みましたか?
A 毎日、体重を測定し、それを記録しました。記録をすることで、生活習慣を振り返る意識づけになり、「野菜をいっぱい食べよう」、「今日は自転車で出かけよう」などと意識するようになり、体重は62kgから57kgに減りました。

Q 特定保健指導を受けて、体の変化はありましたか?
A 体が楽になりました。家族やゴルフ仲間にも「痩せた」と言われ、ゴルフ仲間にも「野菜を食べた方がいい」と勧められています。

3か月目

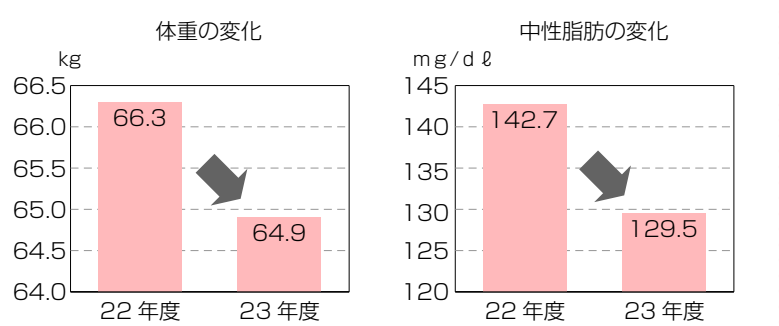
- ご自身の生活や体調に合わせて、無理なく目標を意識し、実践できるようにサポートします。

6か月目

- 改善された生活習慣を続けられるように相談に応じます。

特定保健指導に参加された方の変化

平成22年度に特定保健指導を受けた方の検査データの平均値を比較したところ、グラフのとおりほとんどの項目で改善が見られました。生活の中で少しだけ意識をして過ごすことで、検査データは改善していきます。自宅に通知が届いた方は、ぜひこの機会にご自身にあった方法で、生活習慣病予防のための取り組みを始めてみませんか。



特定保健指導で生活習慣病を予防しよう!

LDL(悪玉)コレステロールの変化

年度	平均値 (mg/dl)
22年度	136.5
23年度	132.6

Q 特定保健指導を受けての感想はありますか?
A データを見ながら生活していくと、変わっていくんだと思います。自分自身の意識づけになるので、参加することに意義があると思います。

健康クイズの答え: ③350g (小鉢5皿分)