

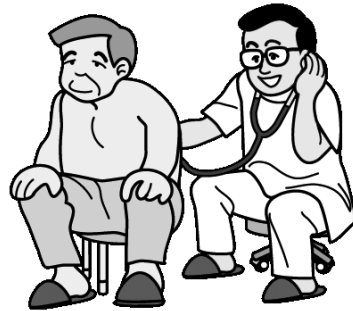
特定健康診査がはじまりました!

糖尿病などの生活習慣病の引き金となる「メタボリックシンドローム」について、広報で3回にわたりお知らせしてきました。いよいよ今回は、あなたのからだの「メタボリックシンドローム」の状態をチェックする「特定健康診査」についてお知らせします。

この健康診査は、皆さんが所属する各保険者（国民健康保険や会社の健康保険など）が実施します。実施方法は、各保険者によって異なります。高浜市国民健康保険が実施する特定健康診査の流れをご紹介します。

〈目的〉

40歳から74歳までの人を対象に、内臓脂肪症候群（メタボリックシンドローム）に着目して、その原因である生活習慣を改善し、糖尿病などの有病者・予備群を減少させることです。



1 受診票の送付 (6月下旬頃)

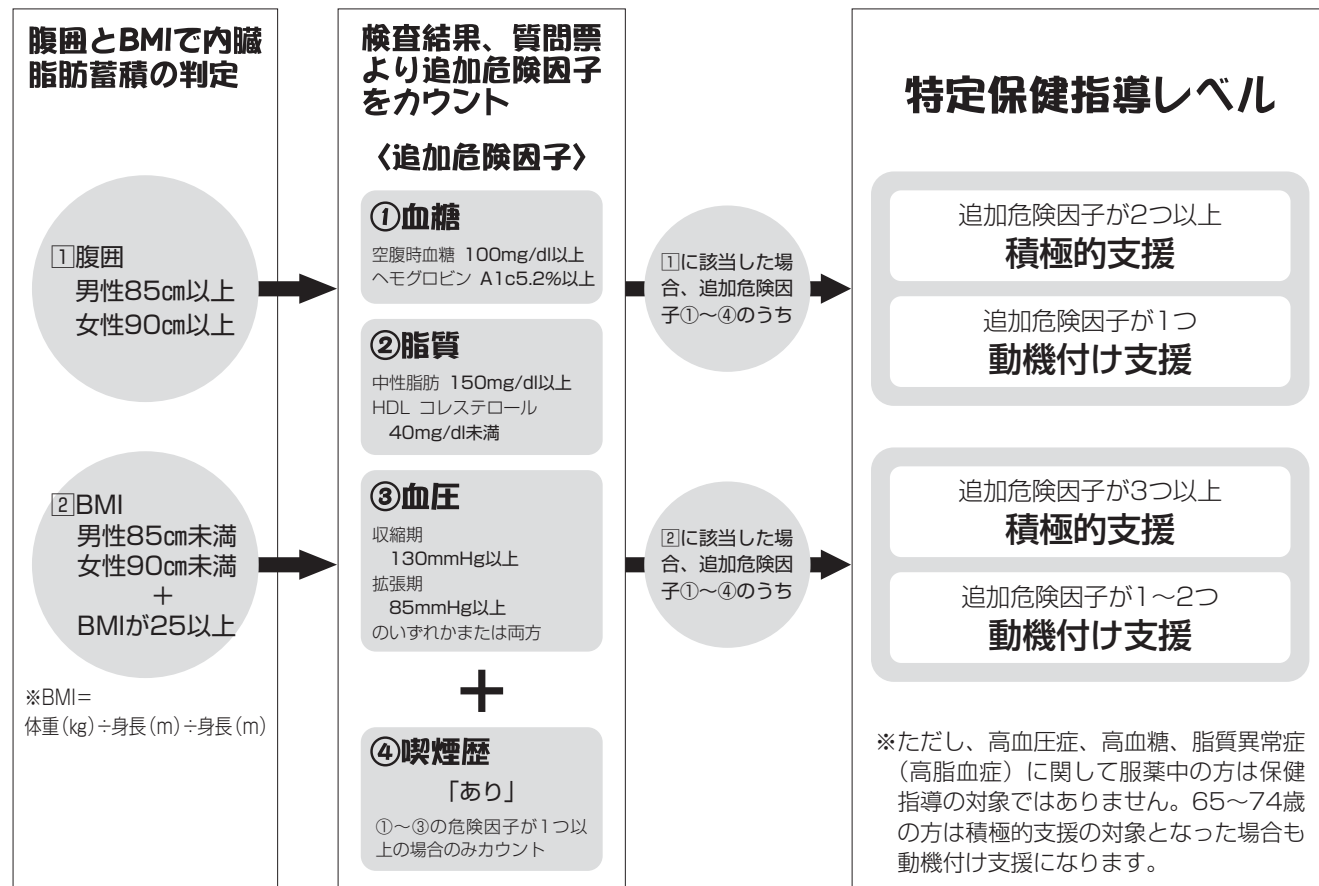
2 特定健康診査を受ける メタボを発見!

7月から9月末の間に市内医療機関で、腹囲の計測、血液検査、尿検査、血圧測定などの検査を受けていただきます。

3 結果説明 メタボを判定!

受診した医療機関で、結果説明を受けていただきます。また、健診結果に応じて特定保健指導レベルを判定します。

〈特定保健指導レベルの判定〉



4 特定保健指導を受ける メタボを予防・解消!

特定保健指導レベルで「積極的支援」「動機付け支援」が必要と判定された方には、市の保健師から、特定保健指導のご案内をさせていただきます。

メタボリックシンドロームを解消するために、保健師・管理栄養士などの専門スタッフから、個々の健康状態やライフスタイルに合わせた保健指導を受けていただけます。

積極的支援

(メタボリックシンドロームの危険因子が重なっている方)

この支援が必要な方は、生活習慣病（糖尿病や高血圧症、心疾患、脳血管疾患など）になる一歩手前の状態です。

保健師・栄養士などがメタボリックシンドロームを解消するため、6ヶ月間にわたり生活習慣の改善をサポートします。

食事を見直す教室や実際に運動を行う教室など体験していただきながら、楽しく継続的に実行していけるようサポートします。



動機付け支援

(メタボリックシンドロームの危険因子が出現しはじめた方)

この支援が必要な方は、内臓脂肪がたまりメタボリックシンドロームの危険因子が出始めている状態です。今から生活習慣を見直せば、メタボリックシンドロームの状態を解消し、生活習慣病を予防することができます。

保健師・栄養士で、生活習慣の改善目標を設定し、栄養指導や運動指導に関する専門的な知識や技術を提供させていただき、自主的な取り組みを継続的に行っていただけるようサポートします。



**ご自分のからだは1つしかありません。
1年に1回は健康診査を受けましょう!!**

これまで、高浜市が実施していた老人保健法に基づく「基本健康診査」は、平成20年4月に施行された「高齢者の医療の確保に関する法律」により、医療保険者が生活習慣病予防のために行う「特定健康診査」に変わりました。

高浜市国民健康保険に加入している方の「特定健康診査」の実施方法については、6月15日号でお知らせします。国民健康保険以外の健康保険に加入している方は、保険者にお問い合わせください。

問合せ先：いきいき広場内保健福祉グループ ☎52-9871