

## 特集 特定健診のススメ

2010年の日本人の平均寿命は、男性が79.64歳、女性が86.39歳。人は年を取ります。人生80年の時代、あなたはどのように年を取りますか。健康を維持し、趣味や家族との時間を充実させるのか。それとも健康に不安を抱えて過ごすのか。それを決めるのは、将来のあなたではなく、今のあなたです。市では、国民健康保険に加入している方を対象に、6月1日から平成24年度の「特定健診・特定保健指導」を開始します。まずは健診を受けて、自分の体を知りましょう。

**問** 健診のことは市民課保険年金係（内線134）  
保健指導のことは健康増進課（保健センター・☎552010）



あなたを守るのは、  
あなただけ

# 自分は大丈夫だと思っ ていませんか!? まずは特定健診でメ タボチエツク

## 特定保健指導を受ける

特定健診でメタボリックシンドロームのリスクがあると判断された方に特定保健指導を受けてもらいます。

### ～特定保健指導の流れ～

#### 1. 個別面談による現状把握

健診の結果を伝え、放って置くと生活習慣病になりやすいことを説明します。平均的な食事の記録や活動の記録を聞き取ることで、現状を把握します。

#### 2. プログラムの作成

面談の結果から、現在の摂取カロリーや栄養バランスを確認します。その後、本人と相談し「体重は何kgを目標にするのか」などを決めます。さらに、目標を達成するために、ご飯の量を半分にしたり、1日30分歩いたりするなど、無理なく達成できそうな行動を考えます。

頑張りますね



#### 3. 実行・改善

プログラムを実行し、生活習慣を改善します。保健センターでは、電話やメールなどで連絡を取り、プログラムの進行を確認します。進行具合によって、プログラムを見直すこともあります。

やりましたね。目標達成です。でも、これで終わりじゃありませんよ。来年も健診を受けましょう



#### 4. 成果の確認・評価

特定保健指導をはじめから6カ月後に、健康状態や生活習慣が改善されているのが確認します。達成できた場合は、その後も継続しましょう。目標を達成できなかった場合は、取り組みを検証し、今後役に立つよう相談に応じます。



私たちの体は、毎日の食生活や運動、飲酒や喫煙などの影響を受けています。さらに、年齢を重ねるとともに病気の危険性も高まります。その変化は少しずつ体の中で起こっているため、病気を発症するまで気が付かないことも多いのです。健康には自信があるから健診なんて関係ない？仕事や家庭で忙しいからまた今度？忙しくていられるのは、今が健康だからこそ。自分の健康を過信しないで、家族ももちろん、将来のあなた自身のためにも、特定健診を受けましょう。

### ステップ1 特定健診の案内が届く (下記Q1参照)

生活習慣病の予防は、特定健診を受けることから始まります。

40歳～64歳の方 5月下旬に受診券を発送しました。9月末までに受診してください。  
65歳～74歳の方 8月下旬に受診券を発送します。12月末までに受診してください。

最近お腹が…今年こそ健診を受けなきゃ



### ステップ2 特定健診を受ける

受診券と保険証を持って、希望する医療機関で受診してください。

主な検査項目

問診 (喫煙歴・服薬歴など)、血圧測定  
身体測定 (身長・体重・BMI・腹囲)  
血液検査  
血糖検査 (ヘモグロビンA1c)  
脂質検査 (中性脂肪、HDL・LDLコレステロール)  
肝機能検査 (GOT、GPT、γ-GTP)  
腎機能検査 (血清クレアチニン)  
尿酸検査  
尿検 (尿糖・尿タンパク・尿潜血)

受診費用は1,000円!!

### ステップ3 結果が届く

※特定保健指導対象者は、指導の際に直接お渡しします。

## Challenger! 「自分のペースで取り組んでいます」

昨年11月から特定保健指導に取り組んだKさん(60代・女性)。以前から運動不足の自覚はありました。初回の面接では、間食で口にする事の多かった果物やおまんじゅうのカロリーが「思っていた以上に高く驚いた」そうです。そこで、①間食を減らし、②できる限りウォーキングをすることで、半年間で目標の腹囲に近づけるようにしました。

料理が好きなKさんは、保健指導を開始してから、自分でだしを取ったり、みそも手作りにしました。野菜は調理の際の油を控えるため、蒸したり、ゆでたりすることを心掛けました。「野菜そのものの味を感じることができるようになった」とうれしそう。大好きなおやつも甘みを抑えた手作りで。仕事の都合で思うようにウォーキングができないそうですが、「無理をするとストレスになる。好きな料理作りがストレス解消につながる」と、自分に合ったペースで取り組んでいます。

## 特定健診 Q&A

- Q1 特定健診の対象者は？  
40歳～74歳の方(※)が対象です。健診は、皆さんが加入している医療保険者(国民健康保険に加入している方は、市)が行います。後期高齢者医療保険に加入している方で、希望する方には「ぎふ・すこやか健診」を実施します。※74歳の4月～9月生まれの方は、ぎふ・すこやか健診の対象です。
- Q2 健診は毎年受診するの？  
毎年受診することが大切です。高血圧や糖尿病が原因の生活習慣病は自覚症状が少なく、毎年健診を受けていないと、早い段階での発見ができません。健診結果から数値の変化を確認し、生活習慣を振り返ることが最も大切です。
- Q3 治療(通院)中の場合は？  
治療中の方も特定健診の対象になります。治療と合わせて体の変化を手チェックしましょう。
- Q4 国保人間ドックを申し込んでいます。受診は必要ですか？  
国保人間ドックを申し込んでいる方は、受診の必要はありません。また、国保に加入している方で、会社の健診と同様の検査をする方も、受診の必要はありません(結果のコピーなどを、市民課保険年金係または各支所へ提出してください)。