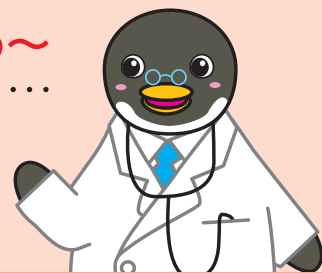


『特定保健指導対象』となった方へ

～特定保健指導に参加して生活習慣改善に取り組みましょう～

今回の健診の結果、あなたは生活習慣の改善が必要であることが分かりました。
「まだまだ問題ない」「私は大丈夫」と放置していると、体に大きな影響を及ぼす可能性があります。ぜひ特定保健指導に参加し、今のうちに健康な生活習慣を身につけましょう。



不健康な生活習慣

不適切な食生活、運動不足、
過度の飲酒、喫煙、睡眠不足…



メタボリック シンドローム

内臓脂肪蓄積 肥満

あなたの 現在地

今なら予防や改善 が可能

お腹周りや体重が徐々に増え、検査値も異常値へ近づくと、血管が傷ついたり、脂肪が蓄積するなど動脈硬化が進行し始めます。自覚症状はありません。

何もせず見過ごすと徐々に悪化

健康な状態

特定保健指導

現状把握

生活習慣の見直し

改善への取り組み



生活習慣の見直し

軽度異常

高血圧

高血糖

脂質異常

肝機能
数値
上昇

尿酸値
上昇

など

動脈硬化 進行

生活習慣病

高血圧
症

糖尿病

脂質
異常症

肝機能
障害
脂肪肝

痛風

など

命に危険を及ぼすような重篤な疾患や、生活機能の低下を引き起こす可能性があります。

血管性疾患

心疾患

(狭心症、心筋梗塞)

脳血管疾患

(脳梗塞、脳出血) など

生活機能の低下

半身麻痺、下肢切断、
失明、人工透析など

▼ この機会に特定保健指導に参加しましょう。ぜひ裏面もご覧ください。 ▼

危険因子が重なっている場合は要注意!!

<心疾患発症の危険度>

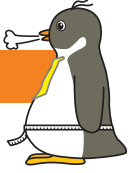


日本人の死因の上位をしめる心疾患、脳血管疾患の主な原因は動脈硬化です。動脈硬化を進める危険因子は、内臓脂肪型肥満、高血圧、高血糖、脂質異常です。これらは「ちょっと異常」程度でも、複数重なるほど動脈硬化が進行しやすくなります。例えば心疾患発症の危険度は、危険因子がない人と比べると、危険因子が3つ以上あると約36倍にもはねあがります。

動脈硬化を進める危険因子

内臓脂肪型肥満	BMI、腹囲
高血圧	収縮期血圧(上)、拡張期血圧(下)
高血糖	空腹時血糖、HbA1c、随時血糖
脂質異常	中性脂肪、HDLコレステロール、LDLコレステロール、Non-HDLコレステロール

*その他「喫煙」も危険因子となります。



あなたは何歳まで健康に生活できますか?

日本人の平均寿命

男性:81.09歳 / 女性:87.26歳

*厚生労働省「平成29年簡易生命表」より

日本人の健康寿命

男性:72.14歳 / 女性:74.79歳

*健康寿命とは、健康上の問題で日常生活が制限されることなく生活できる期間のこと

*「厚生労働省 第11回健康日本21(第二次)推進専門委員会 資料」より

平均寿命と健康寿命の差

要介護期間(寝たきりなど)

男性:8.95年 / 女性:12.47年

寝たきりになる原因は!?

1位は動脈硬化が原因の「脳卒中」!

早めの予防策が必要

特定保健指導に参加して、健康寿命アップを!

- 生活習慣を変えることで、重篤な疾患の発症率を下げることができます
- 健康危機回避のための改善の基本は、「食事」と「運動」!
でも自己流は危険です! 特定保健指導に参加して、専門家のサポートを受けながら、正しい方法で改善を目指しましょう!

特定保健指導の流れ

初回面接

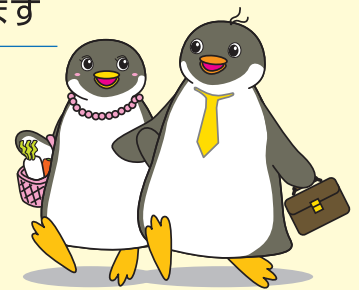
面接をしながら、あなたの現在の問題点を確認し、無理なく取り組める目標を決めます。

決めた目標を実践します。できることから少しずつチャレンジしていきます。支援内容によって、途中アドバイスが入ります。



最終評価

身体状況(体重・腹囲など)、生活習慣の変化について評価を行い、今後の目標を確認します。



いつまでも「健康」で「楽しく」過ごす為に、早めの対応を!!