

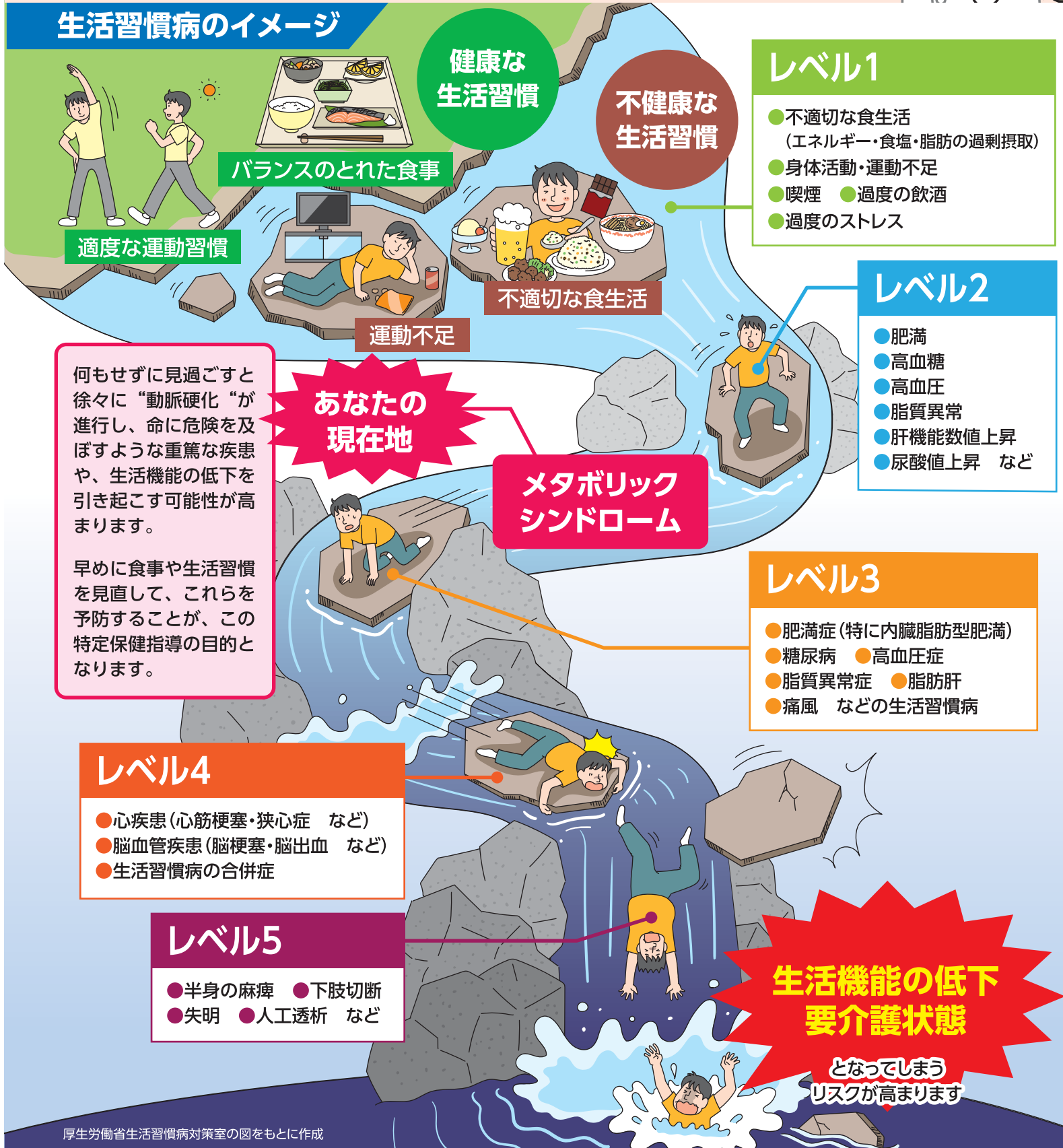
『特定保健指導対象』となった方へ

～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。



生活習慣病のイメージ



▼ 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。



特定保健指導とは?

「特定健康診査(事業主健診・人間ドック等)」の結果をもとに、メタボリックシンドロームまたは生活習慣病の発症リスクに応じて、専門スタッフ(管理栄養士・保健師など)が**生活習慣の見直しや改善のためのサポート**を行います。



特定保健指導 Q&A

Q 特定保健指導はどうして受けた方がいいの?

A 特定保健指導は、ご自身の生活習慣を見直し、**生活習慣病を予防するとてもよい機会**です。また、参加費用もかかりませんので、この機会にぜひ受けていただくことをお勧めします。

Q 忙しい、今は特に症状もないので受けなくてもよい?

A 肥満や内臓脂肪の蓄積、軽度の異常値を放置すると動脈硬化が進行し、脳梗塞や心臓病など命の危険を及ぼすような**重篤な疾患を招くリスク**が高まります。早めの予防策が必要です。

Q 厳しい食事制限を指示されるのは嫌だけど…

A 専門スタッフが現状を伺い、無理のない目標を一緒に考え、**取り組めそうな目標をご提案**します(例:お酒が減らせない方のおつまみの選び方、お惣菜やお弁当購入時の工夫 など)

特定保健指導の メリット1

専門スタッフから、健診結果の説明を受けることができ、**現在のご自身の状態を把握することができます!**

特定保健指導の メリット2

疾患を予防する習慣が身につくと今後の経済的・精神的負担を抑えられ、引き続き**元気で健康な生活を送ることにつながります!**

特定保健指導の メリット3

健康的な生活やダイエットのアドバイスを聞くことができ、自分に合った**オーダーメイドの改善方法が見つかります!**

いつまでも「健康」で「楽しく」過ごすために、早めの対応を!!