

『特定保健指導対象』となつた方へ

～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



バランスのとれた食事

適度な運動習慣

健康な
生活習慣

不健康な
生活習慣



運動不足

不適切な食生活

メタボリック
シンドローム

レベル1

- 不適切な食生活
(エネルギー・食塩・脂肪の過剰摂取)
- 身体活動・運動不足
- 喫煙 ● 過度の飲酒
- 過度のストレス

レベル2

- 肥満
- 高血糖
- 高血圧
- 脂質異常
- 肝機能数値上昇
- 尿酸値上昇 など

何もせずに見過ごすと徐々に“動脈硬化”が進行し、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高まります。

早めに食事や生活習慣を見直して、これらを予防することが、この特定保健指導の目的となります。

レベル3

- 肥満症(特に内臓脂肪型肥満)
- 糖尿病 ● 高血圧症
- 脂質異常症 ● 脂肪肝
- 痛風 などの生活習慣病

レベル4

- 心疾患(心筋梗塞・狭心症 など)
- 脳血管疾患(脳梗塞・脳出血 など)
- 生活習慣病の合併症

レベル5

- 半身の麻痺 ● 下肢切断
- 失明 ● 人工透析 など

生活機能の低下
要介護状態

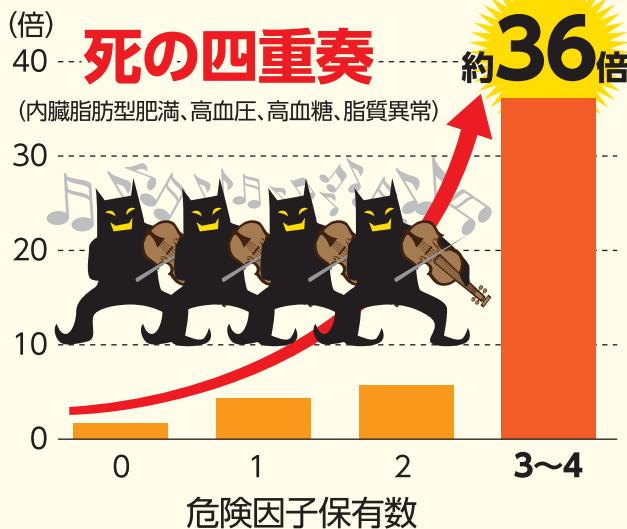
となってしまう
リスクが高まります

厚生労働省生活習慣病対策室の図をもとに作成

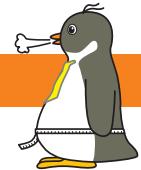
▼ この機会に特定保健指導に参加しましょう。ぜひ裏面もご覧ください。▼

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倍にもなっています。**



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、隨時血糖

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



特定保健指導はどうして受けた方がいいの?



忙しいし、今は特に症状もないのに受けなくてもよい?



厳しい食事制限を指示されるのは嫌だけど…



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。



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。



A 専門スタッフが現状を伺い、無理のない目標と一緒に考え、**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!!



環境にやさしい大豆油インキを使用しています

©ヘルスケアトータルソリューションズ株式会社

※無断転載・複製を禁じます