

# 健康診断(特定健診)

## を受けましょう!



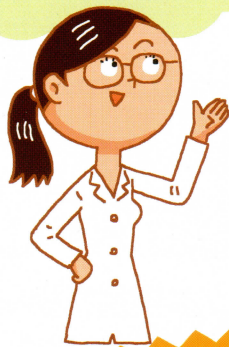
受診期間：平成28年6月1日(水)～平成29年1月31日(火)

### 検査でわかること

血管の老化=動脈硬化の危険因子を調べます。

検査や質問票などから、生活習慣病の前兆であるメタボリックシンドローム(メタボ)を判定し、動脈硬化リスクを推定します。また、糖尿病、高血圧症、脂質異常症、腎臓病、肝臓病など、さまざまな生活習慣病リスクを早期に見つけます。

これらが1つでも重なると要注意です!!



危険因子

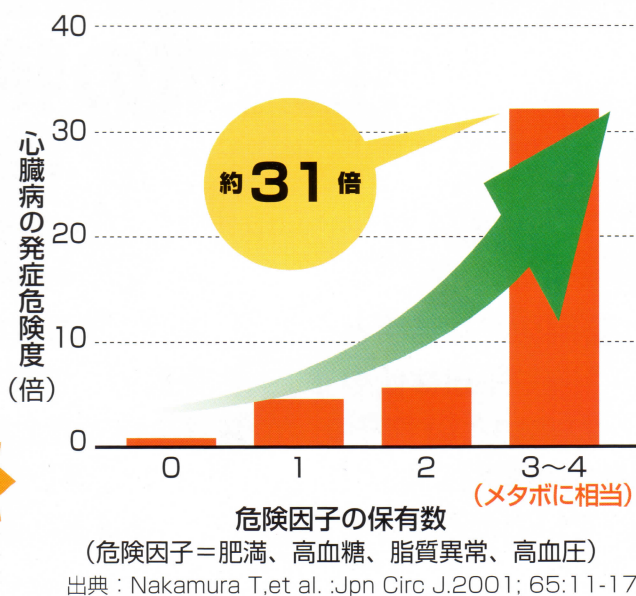
内臓脂肪型肥満

血糖に異常

脂質に異常

血圧に異常

危険因子が重なるほど心臓病の危険が高くなる



### 軽度でもリスクが重なる...

自覚症状がない軽度の異常でも、リスクが重なると動脈硬化が進行し、心臓病や脳卒中を発症する危険が急激に高まります。

お問い合わせ先

生駒市役所  
国保医療課

国民健康保険に加入している40歳から74歳の特定健診に関すること

- 国保係 ☎0743-74-1111 (内線782~784)
- 後期高齢者医療制度健康診査に関すること
- 福祉医療係 ☎0743-74-1111 (内線787~788)

■社会保険にご加入の方は健康保険証に記載の各保険者までお問い合わせください。(全国健康保険協会・健康保険組合・共済組合など)

[参考] 全国健康保険協会奈良支部 ☎0742-30-3706(直通)  
全国健康保険協会大阪支部 ☎06-7711-4300(代)  
いずれも平日 午前8時30分～午後5時15分

# 特定保健指導（スリムアップ教室）について

健診を受けた後は、生活習慣の見直しをしましょう  
生活習慣病の危険が高いと判定された人には保健指導の案内を送ります

健診の結果、特定保健指導の案内が届きましたが、  
どういうものなのか、また受けるメリットがわかりません。

健診結果で、心筋梗塞や脳梗塞の原因となる  
動脈硬化のリスクが見つかった人が対象です。  
生活習慣病にかかる前の段階なので、  
専門家のサポートを受けて食事や運動などの  
改善をすれば、発症が予防できます！

## 生駒市の特定保健指導

### 個別相談 (無料)

集団教室は苦手と  
いう方や平日は仕事で  
行けないという方に  
保健師が個別に面談させ  
ていただきます。

### 集団教室 (無料)

原則1回の教室です。  
保健師、管理栄養士、  
健康運動指導士が無理なく  
生活を改善できる方法を  
ご提案します。

プラス  
+

### 運動教室 (無料)

集団教室又は個別相談を  
受けていただいた方に  
健康運動指導士による  
運動教室（個別・定期）に  
参加していただけます。  
(希望者のみ)

### 参加者の 声

保健指導の  
結果  
(6か月で)

60代 男性

腹囲 87.5cm → 83.5cm

体重 65.2kg → 61.6kg

自分は、腹囲と血液検査（脂質、血圧）の数値が基準からはみだしているだけだったのですが、その状態でも動脈硬化が進みやすいということが、特定保健指導に参加してみてわかりました。

食事もう気を付けているつもりでしたが、栄養の話聞いて塩分を摂り過ぎていたことに気付くことができました。

6ヶ月間の目標は、①夕食の量を減らす。②10分多く歩くにしました。結果を報告する機会が設けられていたことが励みになり、継続できました。生活習慣を見直すよいきっかけになり、参加してよかったと思います。