

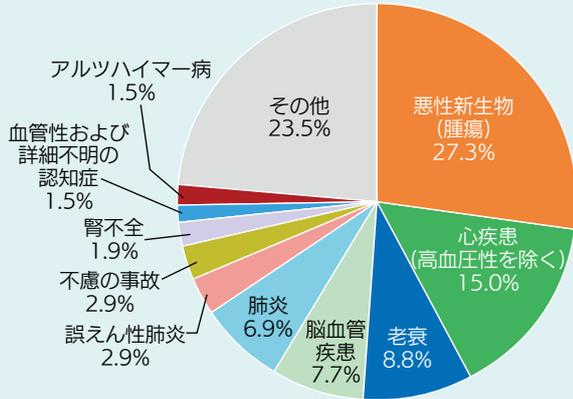


こんにちは 保健師 です



健康づくりのために特定健診・特定保健指導を活用しましょう！

死因別死亡割合(令和元年度)



日本人の死因の約5割は、がんや心臓病、脳卒中などの生活習慣病です。生活習慣病の予防と早期発見の上で重要なのが、特定健診(いわゆるメタボ健診)とがん検診の定期的な受診です。また、特定健診を受けた後は、結果を確認し、ご自身の生活習慣を振り返ることも大切です。



生活習慣病について知ろう！



生活習慣病は、偏った食生活や睡眠不足、運動不足、喫煙、ストレスなどの積み重ねが原因となって発症する病気です。がん(悪性新生物)や心疾患(狭心症や心筋梗塞などの心臓病)、脳血管疾患(脳梗塞やクモ膜下出血などの脳の病気)といったさまざまな病気のことを言います。生活習慣病は、自覚症状がないまま進行するため、気づいたときには脳血管疾患や心疾患といった重大な病気を引き起こす可能性があります。

特定健診とは



特定健診は、メタボリックシンドロームに着目した健診です。特定健診によって生活習慣病のリスクを早期に発見することができます。

市では、40歳～74歳の国民健康保険加入者を対象に特定健診を実施しています。対象者には6月上旬に案内を送付しています。年に一度定期的に健診を受けましょう。

特定保健指導とは



特定保健指導は、特定健診の結果を踏まえて、運動習慣や食生活、喫煙といった生活習慣を見直すためのものです。特定保健指導では、あなたの生活に合わせた内臓脂肪の減らし方や、生活習慣病の予防・改善方法を医療専門職と一緒に考え、アドバイスをします。

市では、特定健診の結果から、生活習慣病の発症リスクが高い人に対し、特定保健指導の案内を送付したり、訪問を実施しています。

特定健診・特定保健指導を受けるメリットって？



特定健診や特定保健指導を利用すると、次のようなメリットがあります。

- 自分自身の健康状態を把握することができる
 - 健診結果を踏まえ、現在の健康状態にあったアドバイスが受けられる
 - 病気を予防することによって、いつまでも健やかな生活を送ることにつながる
- ご自身の健康管理にぜひお役立てください。

問 健康推進課 ☎ (920) 8611