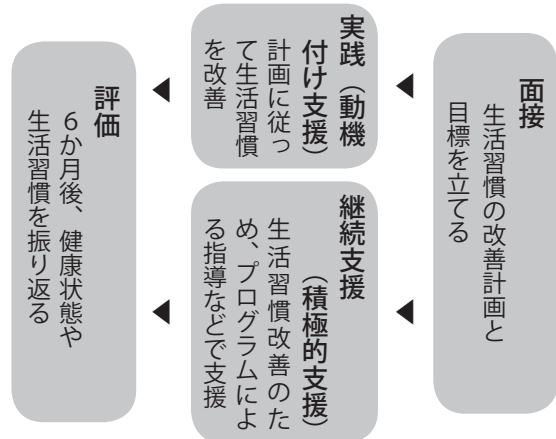


# 健康は日々の「生活習慣」から

## 特定保健指導とは

特定保健指導は、特定健診結果からメタボのリスク数に応じて、生活習慣の改善が必要な人に行われるサポートです。自身の健康状態を把握し、食事や運動などの行動目標を設定できるよう、専門職（医師、保健師、管理栄養士）による支援を受けることができます。

## 特定保健指導の流れ



身体を見直す「いい機会」に

## 保健指導を受けるきっかけ

昨年初めて特定健診を受け、メタボ予備群と判定されました。メタボは「大きな病気の原因になる」と言われ、話を聞いてみました。

## 指導を受けてみての感想

保健師が具体的な目標を提案してくれたので、無理なく頑張ろうと思えました。

## 生活習慣は変わりましたか

運動を取り入れてみようという指導され、毎日の通勤で歩くことになりました。食事では、ごはんの量を減らしました。大きな病気になりにくくなったと思って意識して取り組み、日々体重が減ることが楽しく充実して取り組んでいます。



中田明宏さん (函南町)

## 日常生活から気をつけよう 保健師・管理栄養士からの ワンポイントアドバイス

- 若いうちから健診を受けよう！ 予防が大事！ (Izumi City, Health Nurse Yamada Eimi)
- 禁煙しよう！ (Izumi City, Health Nurse Yamada Eimi)
- 塩分の取りすぎに気をつけて (Izumi City, Health Nurse Minami Aki)
- 間食は時間と量を決めて (Izumi City, Nutritionist Nozaki Ayaka)
- 毎日体重計に乗って自己チェック (Izumi City, Health Nurse Tamura Daiki)
- 睡眠をしっかりとって、ストレスをためないように (Izumi City, Health Nurse Takahashi Rina)
- プラス10分 今より体を動かそう！ (Izumi City, Health Nurse Saito Ken)

## 健診で「健幸」に

「健康」は、健康なときにはそのありがたさに気付きにくく、忙しい毎日の中で、私たちはつい自分の健康から目をそらしてしまがちです。

しかし、「忙しい」「まだ大丈夫」「もう少し歳をとってから」などという理由をつけて自分の体と向き合うことをせず、いつか大切な健康を失ってしまったとき、その後悔は計り知れません。

健康を失ったときに後悔するより、健康であるときにこそ時間をとって1度、健診を受診しましょうか。「ずっと健やかに、ずっと幸せに暮らす」そのために、年に1度の健診を忘れずに受診しましょう。皆さんが健康に日々暮らしていくためには健診が必要です。

## 皆さんが「健幸」

でいられますように。

## 健診Q&A

Q 誰が受けられるのですか？

A 40歳～74歳までの国民健康保険加入者は「国保特定健診」、75歳以上の後期高齢者医療制度加入者は「高齢者健診」の受診が可能です。国民健康保険加入者以外の人は、加入している各医療保険者にお問い合わせください。

Q 健診はどこで受けられますか？いくら掛かりますか？

A 健診の日程、場所、自己負担額は市町により異なります。函南町では、指定の医療機関または集団健診で、国保特定健診は1千円。高齢者健診は500円で受診することができます。詳細は住民課へお問い合わせください。

Q 毎日忙しくて健診へ行く時間がないのですが。

A 健診は年に1度、ほんの数時間です。早めに対応をしておけばそれほど日常生活に影響を及ぼしません。健診の日、自分の健康状態を知る絶好の機会と前向きに考えましょう。

Q 健診で何か病気が発見されたら怖いのですが。

A 生活習慣病の多くは、初期の段階で発見されれば治療が可能です。時間も費用もそれほどかからずに済みます。病気の発見を恐れず、早期の発見は幸運なことだ、という気持ちで健診に臨みましょう。

Q 持病で病院に通っているのですが、健診は受けなくてもいいですよね？

A 持病の治療では検査していない健診項目がある可能性がありますが、通院している場合は、かかりつけの医師に相談して健診を受けてください。