



町ぐるみ健診当日にも特定保健指導を実施します

### ■ 特定保健指導を受けた人が立てた目標

#### 食事

- ・減塩
- ・油物や炭水化物を控える
- ・朝食を食べる
- ・野菜を今の倍食べる
- ・甘い飲み物は糖分の無い飲み物に変える
- ・おやつは1日1回にする

#### 運動

- ・週3回15分歩く
- ・ストレッチをする

#### たばこ

- ・本数を減らす
- ・吸いたくなったら水を飲む

#### お酒

- ・量を控える
- ・お酒の種類を変える

### ■ 今年度の町ぐるみ健診当日に特定保健指導を受けた人の声

#### 保健指導を受けて良かったことは？

- ・受容的な態度で感じが良く、食生活その他のことについてグッドアドバイスをしてくれました。
- ・自分の考えや気になることなど、しっかりと話を聞いてくれてうれしいです。指導の話もわかりやすく、優しく接してくれてうれしかったです。
- ・食事のほか、日常生活についてアドバイスしてもらって良かったです。

## 特定保健指導を利用しましょう

40歳から74歳までの人で、健診の結果、内臓脂肪の蓄積や血中脂質、血圧、血糖の数値などから、生活習慣病の発症リスクが高いと思われる人に対して、専門スタッフ（保健師、管理栄養士など）が生活習慣の見直しをサポートする「特定保健指導」を行っています。

対象となった人で、市国民健康保険に加入している場合は健康課から連絡があります。今までより健康に気を配った生活習慣を身につけてもらうために、実行できる目標を作って取り組みを支援します。忙しく時間がなかなか取れない人には、訪問やメール、郵便でのやり取りも行っています。また、前年度の健診結果で対象となった人は町ぐるみ健診当日に特定保健指導を受けることができます。

## あなた自身と大切な人のために

健康は好きなことを好きなときにできるための手段です。病気を抱えると自由が奪われることもあります。

「まだまだ若いから」「まだ大丈夫だろう」「忙しいから」と言っているうちに重症化する場合があります。あなた自身とあなたの大切な人のために、1年のうちの半日を使いませんか。

特定保健指導の対象となった人はぜひ受けて生活習慣の改善点を探し、健康への第1歩を踏み出してみましょう。

## 8月以降の町ぐるみ健診日程

8月以降の健診日程は下表のとおりです。受診には事前に申込みが必要です。健診日の前日まで申込みができますので、申込みがまだの人は健康課（☎43-5218）までご連絡ください。

また、健診中は保育士がお子さまをお預かりしますので、お子さま連れでも安心して受けていただけます。

	健診日程	場所
8月	1（月）、2（火）、3（水）、4（木）、5（金）、6（土）、8（月）、9（火）、10（水）、11（木）	中央公民館
9月	2（金）、3（土）	

## 受けていますか「町ぐるみ健診」

☎健康課 ☎43-5218



会社や学校、市が実施している健診の目的は、自覚症状がない段階の病気や、将来生活習慣病になるリスクがあるかどうかを確認し、その後の適切な対応につなげることです。

多くの場合、健診で早期に発見できた生活習慣病は、生活習慣の見直しや適切な薬物治療で改善したり、進行を食い止めたりすることができます。健診を受けることが重症化予防につながります。

## 健診でわかる症状

国・県と比較して南あわじ市で多いのは

### ● BMI（肥満度）が高い

肥満から起こるメタボリックシンドローム（内臓脂肪症候群）になると虚血性心疾患（心筋梗塞）や脳血管疾患（脳出血・脳卒中）になりやすくなります。

### ● 非肥満高血糖

太ってなくても糖尿病予備群になっていることがあります。

### ● 貧血

食事での鉄の摂取不足や月経による出血以外にも、<sup>がん</sup>癌などの病気が見つかることもあります。

こんな症状にも注意

### ● 高血圧

若いときは低い人が多いですが、動脈硬化が進むと高くなる人が多くなります。塩分の摂りすぎが原因になることもあります。

### ● 慢性腎臓病

重症化すると腎臓に負担がかかり、透析が必要になることがあります。糖尿病を併せ持つことも多いです。



生活習慣病で医療にかかっている人の医療費は

健診を受けている人 年間 5,956円  
 健診を受けていない人 年間 39,129円  
 ↓ 約6.6倍

## 受診を25年以上継続した人の声（123人から回答いただきました）

### 受診を継続できた理由は？ （複数回答可）

- ・健康に関心があったから（92人）
- ・案内が届いたから（55人）
- ・家族に勧められたから（11人）
- ・その他（3人）

### 健診を受けて良かったことは？

- ・結果を見るまではドキドキしますが、去年よりも少しでも良くなっていれば、また頑張ろうという気になります。
- ・自分ではわからなかった悪いところが見つかり、病院へ行くことができました。

### 特定保健指導を利用したことは？



### 健診は健康管理に役立っていますか？

- ・結果を心待ちにしています。いつも参考にして食事制限、運動などしながら日々生活しています。
- ・大勢の人に健診を勧めてあげて喜ばれています。これからも体には特に気をつけようと思います。