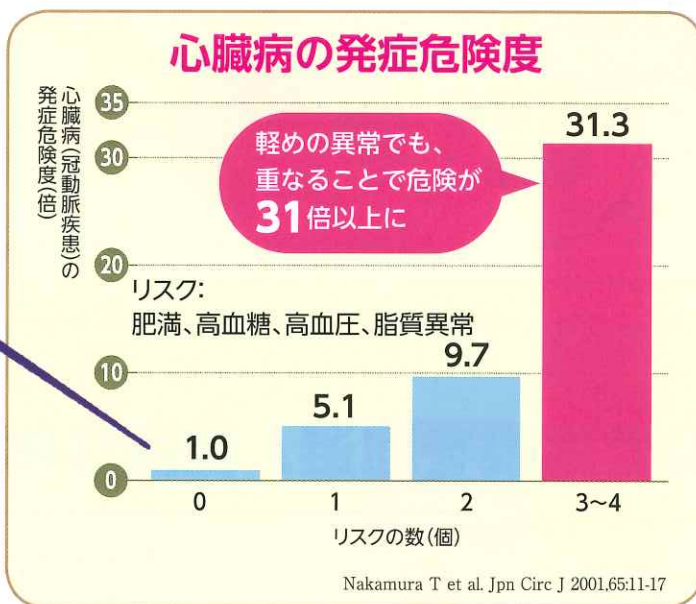


「人生100年時代」に入りましたが…
あなたは、いまのままでは**危険**です！

特定保健指導で 危険から脱出を!!

リスクがゼロの人の心臓病に
なる危険度を**1**とすると…

いまのあなたの危険度は
10~31倍にも！



なぜ、いまのあなたは危険なのか？

それはメタボか、それに近い状態だからです！

メタボとは、メタボリックシンドロームのこと。内臓脂肪の蓄積によって、高血圧、高血糖、脂質異常のうち2つ以上があらわれた状態です。

一つひとつの異常(リスク)は軽度でも、重なることで血管の老化である動脈硬化が急速に進み、心臓病や脳卒中、腎不全(慢性腎臓病)などになる危険が極めて高くなります。もしあなたが喫煙者なら、それも大きな危険因子となります。

特定健診でこのような危険が見つかった人に、このリーフレットをお届けしています。改善のために特定保健指導が実施されますので、初めての人も、2回目以降の人も必ず受けて、「人生100年」をめざしましょう。

詳しくは
中面で



いま、あなたの体に何が起こっているのか？

あなたの体で起きていること



特定保健指導の対象者とは？

特定保健指導の対象者は、右の表のように腹囲(肥満)に加え、追加リスクの数と喫煙歴から選ばれます。より危険度が高い人には継続的な支援である「積極的支援」が行われます。

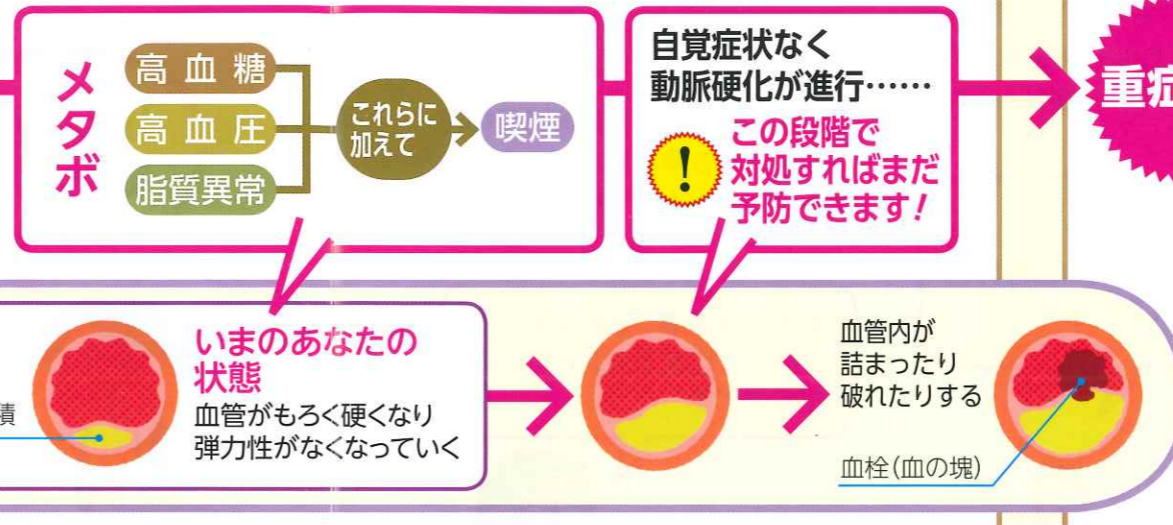
●特定保健指導の対象者の選定基準

腹囲	追加リスク		対象	
	①血糖 ③血圧	②脂質	40~64歳	65~74歳
男性85cm以上 女性90cm以上	2つ以上該当	あり	積極的支援	動機付け支援
	1つ該当	なし		
上記以外で BMI25以上 (kg/m ²)	3つ該当	あり	積極的支援	動機付け支援
	2つ該当	なし		
	1つ該当	なし		

生活の悪習慣で……



血管が傷ついていきます……



それが健康障害に!

重症化! 命に関わる深刻な病気を発症

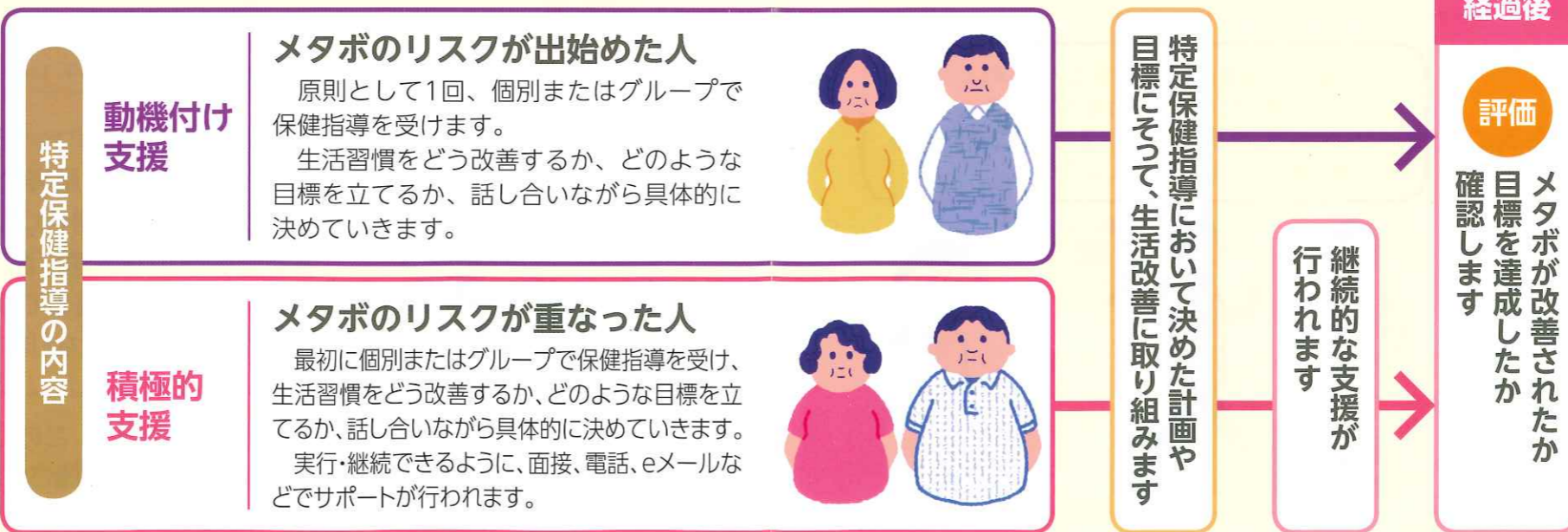
- 心臓病 狭心症・心筋梗塞
 - 脳卒中 脳梗塞・脳出血
 - 慢性腎臓病(CKD) 腎不全→人工透析
- ※糖尿病の合併症としても発症します。

特定保健指導で危険を回避! 健康な体を取り戻しましょう!!

メタボの予防・解消のために効果があるのは、元凶である内臓脂肪の蓄積を解消することです。体重を3~4kg減らすだけでも内臓脂肪が減って健診結果が改善されることがわかっています。

食事制限だけで体重を減らすと筋肉も落ちてしまいます。体を動かしながら、月に1~2kgのペースで減量するのが理想的です。

特定保健指導では、健康づくりのプロがあなたをサポートします。



中・壮年期の状態が高齢期に影響します

近年の研究で、高齢期の認知症や足腰の衰え(ロコモティブシンドロームやフレイル)、寝たきりなどは、中・壮年期の健康状態が大きく影響することが明らかになってきました。

「少し生活が落ち着いてきてから」「忙しくなくなったら」などと健康管理を先延ばしにしていると、いま問題が生じなくても、将来に大きな禍根を残すことになっていきます。生活改善に取り組むべきときは「いま」です!

特定保健指導

Q&A

Q 毎年、特定保健指導の対象者になっていますが、とくに受けるメリットを感じません。

A 医療費など経済的にも効果が認められているだけでなく、将来の安心にもつながります。

特定保健指導の対象者になっても、指導を受けなかったり、受けても生活改善につながらない人がいます。これは大変もったいなく、かつ危険なことです。

特定保健指導では、医師、保健師や管理栄養士など、健康づくりの専門家があなたに合った生活改善のプランと一緒に考えてくれます。特定保健指導の参加者と不参加者を比べると、年間の医療費の差額が1万円弱あることがわかっています*。何より、特定保健指導の対象者は心臓病や脳卒中などのハイリスク者です。それらの深刻な病気を発症してから後悔しても取り返しがつきません。

健康になることで
プライベートでも
仕事でも、生産性
が向上します。

健康寿命が延び、
将来、介護などの
世話を受ける期間
が短くなります。

結果的に皆さんの
保険料の上昇抑制
にも影響します



※厚生労働省「特定健診・保健指導の医療費適正化効果等の検証のためのワーキンググループ報告書」より

Q 肥満が改善されれば、血糖値などに異常があっても大丈夫ですか？

A 異常は絶対に放置しないでください。

特定保健指導の対象となる人は、生活習慣の改善で健診結果を正常範囲に戻せる可能性が高い人です。多くは元凶である内臓脂肪の蓄積（肥満）を減らすことで、健診結果は改善します。

しかし、肥満に関わりなく、高血圧や高血糖などが起きている場合もあり、放置しておくと、重症化して、やはり深刻な病気を招くおそれがあります。

生活改善をしても健診結果などに異常がある場合は、医療機関と連携して、服薬などで病気を治療・コントロールする必要があります。

まず生活改善、それでダメなら薬などによるコントロールが必要です



Q メタボに関連した保健指導なのに、なぜ喫煙が問題になるのですか？

A 喫煙者がメタボになると、危険な病気になるリスクがさらに増大するからです！

たばこはがんだけでなく、動脈硬化の進行を早めるなど、健康への最大の危険因子です。また喫煙者がメタボになると、心臓病や脳卒中などになる危険はさらに増大することがわかっています。

逆にいえば、たばこをやめれば、あなたの危険度はかなり軽減します。特定保健指導では、成功率の高い禁煙方法についていろいろアドバイスしてもらえます。

中・壮年期の異常は、やがてドミノ倒しのようたくさんの異常を招くことがわかってきました。「人生100年時代」の恩恵を受けるために、今の段階で危険な状態から脱出しましょう！

