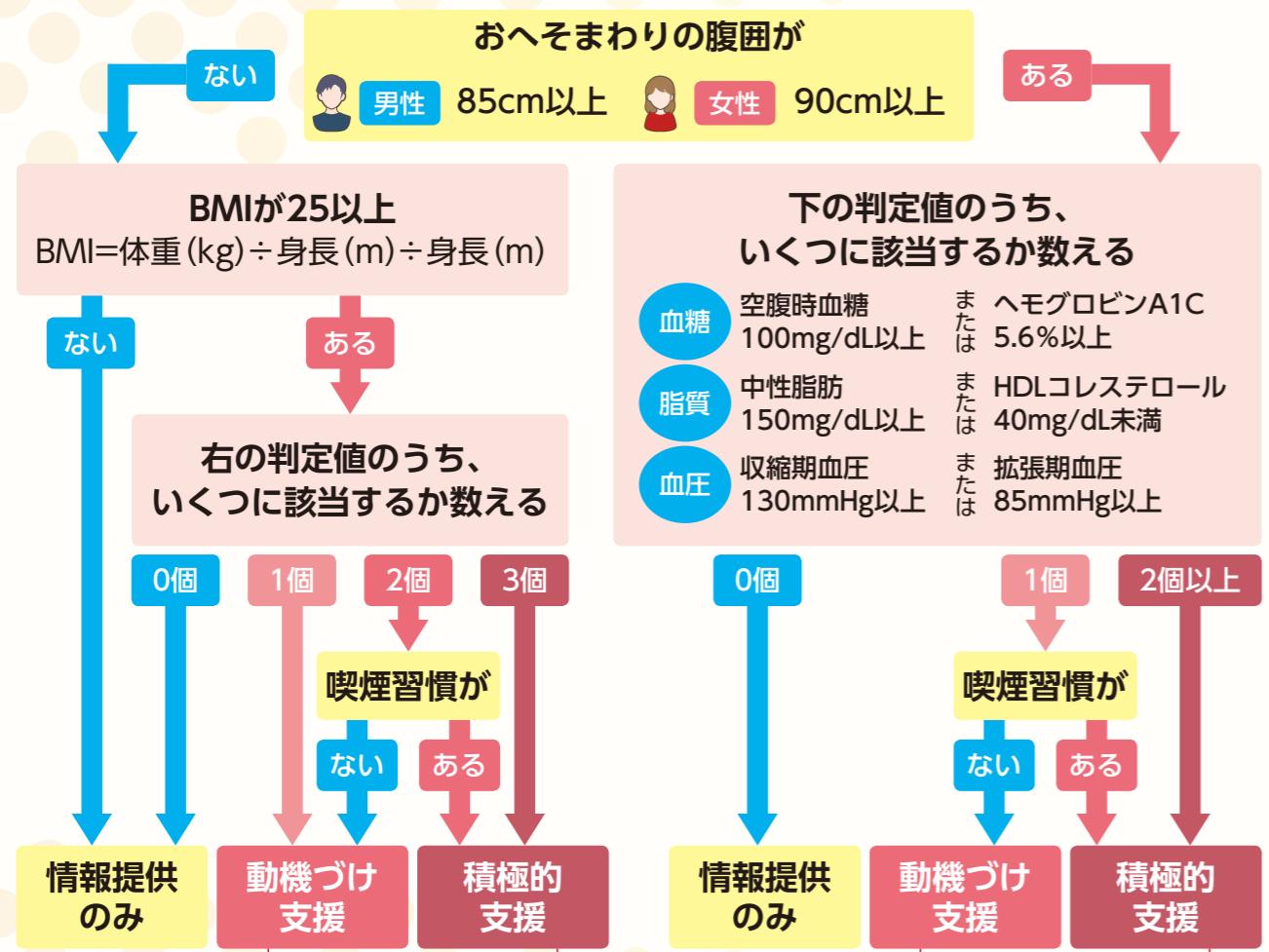


未来の健康を守るために、 特定保健指導を受けましょう。

特定保健指導は、特定健診の結果、生活習慣病の発症リスクが高く、生活習慣の改善によって生活習慣病の予防効果が多く期待できる人が対象です。保健師や管理栄養士が、食事や運動などについて具体的なアドバイスを行い、生活習慣改善をサポートします。

特定保健指導の対象となる人は？



自覚症状がないから大丈夫と思っていませんか？生活習慣病は自覚症状がないまま進行していきます。自覚症状が現れてからでは遅すぎます。病気の芽を小さくして摘み取り、生活習慣病を進行させないようにしましょう。

「忙しいから」と病気の芽を放置してしまうと、悪化して治療のために多くの時間と治療費がかかることがあります。生活習慣病を予防できれば、通院の必要がなくなり、治療費の節約にもなります。

対象となつた人は必ず受けましょう！



特定健診を受診しよう！

受診控えはキケン。
コロナ禍こそ、
健診が必要です！

コロナで外出を自粛し、活動量の低下や生活リズムの乱れ、間食、晩酌の増加など食生活の乱れが生じていませんか？そんなあなたは、内臓脂肪が増えているおそれがあります。放っておくと高血糖、高血圧、脂質異常があらわれはじめ、動脈硬化が進行してしまいます。もともと高血糖、高血圧、脂質異常を指摘されていた人は特に注意が必要です。また、更年期の女性の場合、体重増加や脂質異常が出やすいので要注意です。



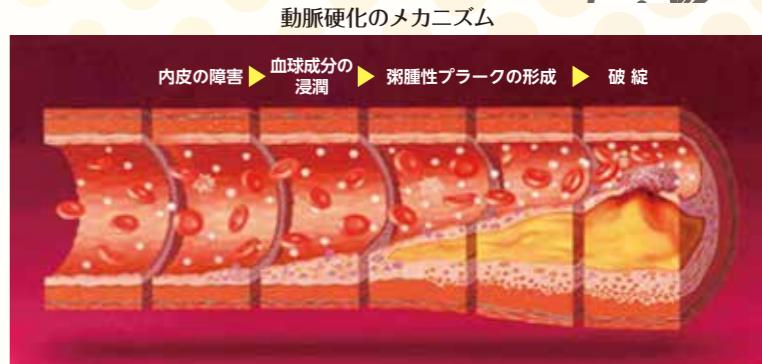
不健康な生活習慣
不適切な食生活／運動不足／
ストレス過剰／喫煙
過度の飲酒 など

病気になる手前(予備群)
肥満／高血糖／
高血圧／脂質異常
など

生活習慣病
メタボリックシンドローム
(内臓脂肪症候群)としての肥満症／
糖尿病／高血圧症／
脂質異常症 など

重症化・合併症
虚血性心疾患(心筋梗塞・狭心症)
脳卒中(脳出血・脳梗塞)
糖尿病の合併症(失明・人工透析)
など

生活機能の低下
要介護状態
半身まひ
日常生活における支障
認知症など



お腹がポッコリでてきたら
内臓脂肪型肥満の危険信号



高脂血症 (脂質異常)	中性脂肪150mg/dL以上 HDL(善玉)コレステロール 40mg/dL未満
高血圧	最高血圧 130mmHg以上 最低血圧 85mmHg以上
高血糖	空腹時の血糖値 110mg/dL以上

内臓脂肪の蓄積や、血糖、血圧、脂質など異常がないかを調べることができるが、特定健診です。特定健診は、メタボリックシンドロームのリスクをより早い段階で発見し、運動不足・偏った食事・喫煙などの不健康な生活習慣が引き金となる生活習慣病の発症・重症化を予防することを目的としています。

内臓に脂肪が蓄積され、ウエストまわりが大きくなる内臓脂肪型肥満で高血圧、高血糖、脂質異常などが合わさった状態のことを、メタボリックシンドロームといいます。

内臓脂肪の蓄積が、糖尿病や高血圧、脂質異常症などの生活習慣病の発症につながり、動脈硬化を引き起こしてしまいます。重症化すると、心筋梗塞や脳梗塞など命にかかる大きな病気につながります。

生活習慣病は自覚症状がなく進行します。そのため、定期的に健診を受けて自分自身の健康状態を把握することが重要です。また、新型コロナウイルス感染症の重症化リスクとなる基礎疾患は、肥満、糖尿病、高血圧、心臓病、COPD(慢性閉塞性肺疾患)、CKD(慢性腎臓病)などがあります。これらの疾患は、特定健診で調べる生活習慣病のリスクと重なるため、特定健診を受診することは、生活習慣病を予防し、新型コロナウイルス感染症から身を守ることにもつながります。未来の自分の健康のため、毎年欠かさず特定健診を受けましょう！