

# 特定保健指導を活用して健康な身体に!

特定健診を受けた方のうち、生活習慣病のリスクが高い方に「特定保健指導」のご案内をしています。対象の方は、専門家によるアドバイスを受けながら生活習慣を見直すチャンス! ぜひご活用ください。



特定保健指導って?

**A** 特定健診の結果、メタボリックシンドローム(内臓脂肪症候群)と判断された方に、内臓脂肪の蓄積の程度と生活習慣病の危険因子の数に応じて、その方の健康状態に合わせた生活習慣改善のためのアドバイスを医師、保健師、管理栄養士などの専門家が行います。



## 特定保健指導って何をするの?

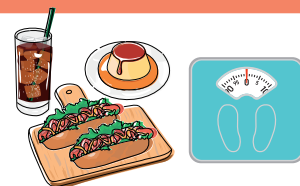


メタボリックシンドロームのリスクが出てきた方には

### 動機付け支援

**初回面接** 原則1回、専門家のサポートで実行しやすい生活習慣改善のための計画を立て、実行します。

3カ月経過後に健康状態や生活習慣の確認が行われます。



メタボリックシンドロームのリスクが高い方には

### 積極的支援

**初回面接** 専門家のサポートで生活習慣改善の目標と計画を立てます。

**3カ月以上のサポート** 専門家から電話やメールなどで支援を受けながら、生活習慣を改善します。

3カ月以上経過後に健康状態や生活習慣の確認が行われます。



### 特定保健指導を受けずに放っておくと?

生活習慣病が気付かないうちに進行し、治療を受けても元の状態には戻れなくなってしまいます。また、重症化するほど治療には時間もお金も必要になり、寝たきりの期間も長くなります。

### 特定保健指導のメリットは?

- 一人では無理だけど、専門家のサポートがあるので安心!
- 着実に実行できる計画を立てるから、無理せず生活習慣を変えられる!
- 体形の変化など目に見える効果が表れるとうれしくてやる気が続く!
- 生活習慣病を遠ざけて健康を維持できれば、治療にかかる時間やお金も節約!



## メタボリックシンドロームを標的とした対策が有効と考えられる 3つの根拠

### 第1の根拠

肥満者の多くが複数の危険因子を併せ持っている

### 第2の根拠

危険因子が重なるほど脳卒中、心疾患を発症する危険が増大する

### 第3の根拠

生活習慣を変え、内臓脂肪を減らすことで危険因子のすべてが改善される