

# 特定保健指導で メタボの予防・解消をしませんか

国民健康保険加入者のかたを対象に特定保健指導が始まります。特定健診の結果、メタボリックシンドローム（以下メタボ）の予防が必要なかたには案内が届きますので、できる限り保健指導を受けましょう。

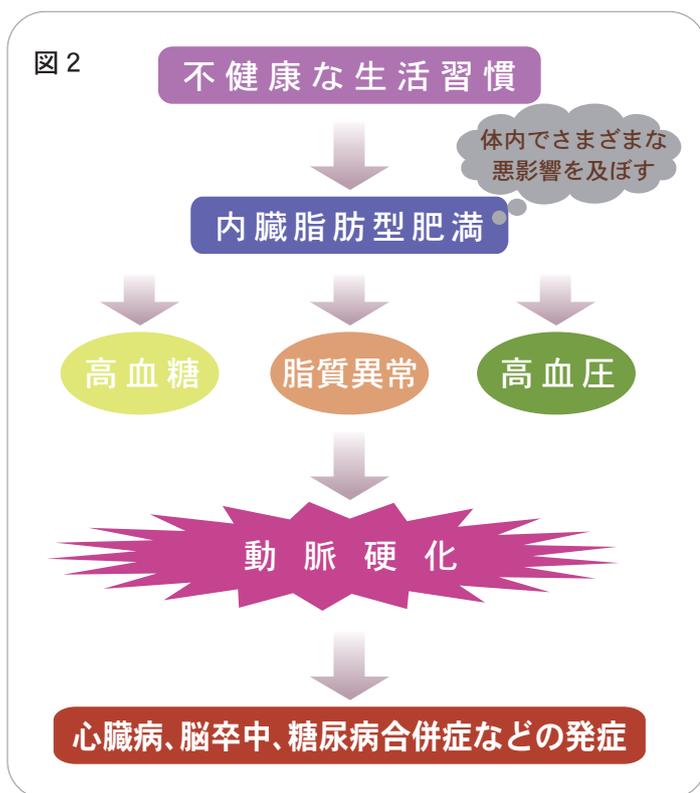
健康福祉課健康係（保健福祉センターひだまり内）  
☎1146



**「メタボ」って何？**  
内臓の回りに脂肪がたまった肥満に加え、高血糖・脂質異常・高血圧のうち二つ以上を合わせ持った状態をいいます。

**なぜメタボ予防が必要なの？**  
「メタボの危険性があると言われても自覚症状もないし、ただ少し太っているだけだから大丈夫」そう思っていないませんか。でも、メタボにはこんな危険が潜んでいます。

- ① 危険度が何十倍にも  
高血糖・脂質異常・高血圧
- ② 自覚症状なしに病気が進行  
メタボの特徴は自覚症状なしに、ゆっくりと病気が進行するところにあります。ある日突然、取り返しのつかない状況をつくってしまうこともあります。（図1参照）
- ③ 健康保険税に影響が出る  
生活習慣病の増加により、治療にかかる医療費が問題と



といったメタボの危険因子は、一つ一つは軽い症状でも、いくつか重なると、何も異常のないかたに比べ、心臓病などになる危険度が何十倍にもなります。（図1参照）

② 自覚症状なしに病気が進行  
メタボの特徴は自覚症状なしに、ゆっくりと病気が進行するところにあります。ある日突然、取り返しのつかない状況をつくってしまうこともあります。（図1参照）

③ 健康保険税に影響が出る  
生活習慣病の増加により、治療にかかる医療費が問題と

**いまがチャンスです**  
このように、メタボは健康面でも、経済面でもあなたを苦しめる危険があります。早い段階で生活改善に取り組めば、病気の発症の危険性を下げることができます。特定保健指導を活用し、メタボを予防・改善しましょう。

なっています。平成24年度以降、メタボの人数が減らないと、将来の健康保険税が増加するなどの影響が考えられます。決してあなただけの問題ではないのです。

# ● 特定保健指導はこのように行われます ●

## 対象者とは

腹囲：男性 85 cm、女性 90 cm以上または、BMI: 25 以上で以下の項目に1つもしくは2つ以上該当するかた

- ①空腹時血糖 100 mg /dl 以上または HbA1c5.2%以上
- ②中性脂肪 150 mg /dl 以上または HDL コレステロール 40 mg /dl 未満
- ③最高血圧 130 mm Hg 以上または最低血圧 85 mm Hg 以上

※喫煙されているかたは保健指導の段階があがります。

※65 歳以上のかたは、動機付け支援になります。

※服薬治療中のかたは対象になりません。

※BMI：体重 (kg) ÷ 身長 (m) ÷ 身長 (m)

①対象のかたには案内が届きます。



②申し込みをします。



③特定保健指導が始まります。

## \* リスクの高さに応じて2種類の保健指導に分けられます \*



**動機付け支援**  
メタボの危険が開始めたかたを対象とし、同じ目的を持つ仲間と楽しく取り組めるグループ支援のほか、個別支援も選択できます。



**積極的支援**  
メタボの危険度が高いかたを対象とし、都合の良い時間を選べる個別支援を行います。

保健指導（初回面接）を受けていただき、メタボ予防・解消のための目標や行動計画を立て、6か月間にわたり、生活習慣改善に取り組んでいただきます。

この間必要に応じてさまざまなサポートが受けられます。

初回面接後3～6か月にわたり、生活習慣改善のための継続的な支援が行われます。

6か月後・・・6か月間の取り組みの評価が行われます。

健康状態（体重や腹囲）や生活習慣の改善状況（目標の達成）について確認を行います。

特定保健指導は、メタボの予防・解消にがんばるあなたのサポート役です。大切なのはあなたのやる気です。あなたの未来のためにできることから一歩踏み出してみませんか。



自分の体について知ることのできる良い機会です。申し込みをお待ちしています。



伊藤真由 管理栄養士

わたしたちと一緒にメタボ予防を始めましょう。新しいあなたに変わりませんか？



小林綾 管理栄養士

わたしたちが担当します