

特定保健指導は健康づくりの応援団です!!

～ぽっこりおなか、メタボにさよなら～

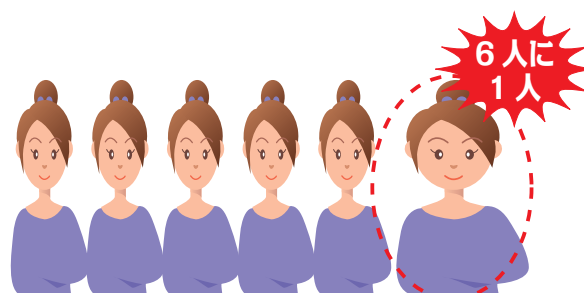
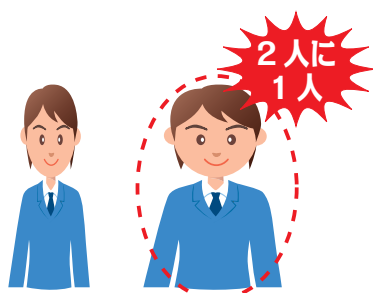
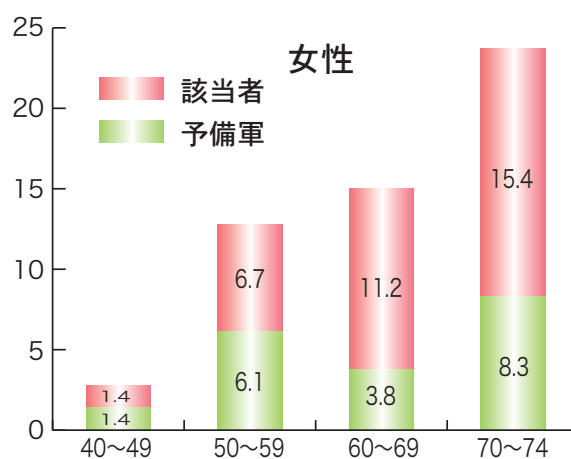
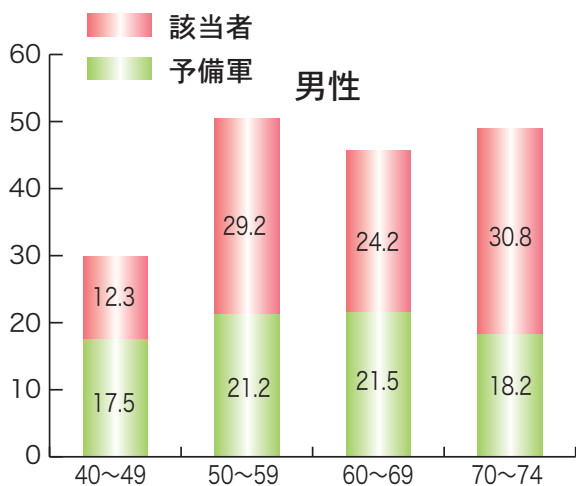
メタボリックシンドローム（以下メタボ）とは、生活習慣病のひとつで内臓脂肪の蓄積が原因で高血圧・高血糖・脂質異常が起こった状態です。放っておくと動脈硬化を引き起こし、心臓病、脳梗塞など命にかかわる恐ろしい病気を招く危険性があります。

健康福祉課健康係 ☎1146

鳥羽市の状況

平成21年度の特定健診の結果、男性は2人に1人、女性は6人に1人がメタボ該当および予備群と判定されています。特に50歳代男性に多くみられます。また、生活習慣病による医療費の増大は家計を圧迫します。メタボは健康面・経済面でもあなたを苦しめるおそれがあります。早い段階で、体の危険信号を受け取り、生活習慣を改善することで病気の発症を防ぐことができます。市では、国民健康保険加入者のかたを対象に、特定保健指導を行っています。特定健診の結果、腹囲、BMI、血糖、脂質、血圧、喫煙歴をもとにメタボの危険性があるかたには、特定保健指導のご案内を送らせていただきます。ご自身の健康づくりのためにぜひご利用してください。

メタボ該当者と予備軍の割合



特定保健指導の流れ

特定保健指導ってどんなことをするの？

健診の結果

腹囲、BMI
血圧、血糖
脂質、喫煙
歴をもとに
2種類の保
健指導に分
けられます。

積極的支援

メタボのリスク
が高く、生活習
慣改善が急がれ
るかた

動機づけ支援

メタボのリスク
があり、生活習
慣改善が必要な
かた

案内が届く

電話で申し込む

初回個別面接

メタボ撃退教室

最終評価



目標を立て、生活習慣改善に向けて取り組みます。
(6か月間)
※栄養・運動教室もあります。



保健師・管理栄養士
がサポートします

栄養・運動教室の様子

栄養(ヘルスケア栄養教室)…調理実習を行い、バランスのよい食事について学びます



運動(すっきり運動教室)…ストレッチ、筋トレ、有酸素運動など楽しく体を動かします



利用者の声 60代・女性

血圧と中性脂肪の値がちょっと高めなことが気になっていました。特定保健指導の案内が届き、6か月間生活習慣の改善に取り組みました。無理なく減量するコツを教えてください、栄養・運動の教室にも積極的に参加しました。6か月間で3.2キロの減量に成功し、今もリバウンドなく過ごしています。