



# 特定保健指導を活用しよう!

平成20年4月からメタボリックシンドローム(内臓脂肪症候群)に着目した特定健診が始まりました。みなさん、特定健診を受診しましたか?

国東市では、市が実施する特定健診を受診した方で、メタボリックシンドローム『該当者』『予備群』と判定された方を対象に「特定保健指導」を実施します。

## ■なぜ特定保健指導が必要なのか?

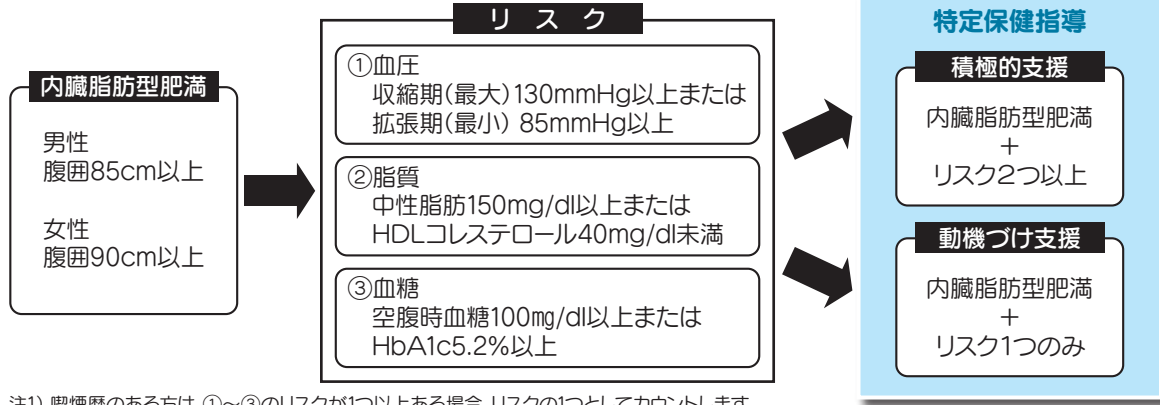
厚生労働省の調査では、40歳以上で男性の2人に1人、女性の5人に1人がメタボリックシンドロームか、その予備群との結果が出ています。

生活習慣病は、内臓脂肪の蓄積が原因となっていることが多く、肥満に加えて、高血圧・脂質異常・高血糖といった状態が重複した場合には、心臓病や脳卒中を発症する危険が高まります。

内臓脂肪は、適度な運動とバランスの取れた食事により減らしていくことが可能です。このため、適切な食事指導や運動指導を受け、生活習慣の改善を行うことで、生活習慣病の発症を予防することにつながります。国東市でも、昨年80名近くの方が実践し、腹囲や体重減少等の改善がみられています。

## ■特定保健指導の対象となる方は?

国東市国民健康保険に加入している40~74歳(H21.3.31時点)の方で、特定健診の結果が次に該当する方です。(糖尿病、高血圧症、脂質異常症の薬を服用している方を除く)



注1) 喫煙歴のある方は、①~③のリスクが1つ以上ある場合、リスクの1つとしてカウントします。

注2) 腹囲が基準値未満でもBMI(体重(kg)÷身長(m)<sup>2</sup>)が25以上の方は、リスクが1~2つで動機づけ支援、3つ以上で積極的支援の対象となります。

注3) 積極的支援は、約1回/1か月の割合で6か月間にわたり支援を行い、支援終了時に目標達成状況を確認します。

動機づけ支援は、原則1回(必要に応じて数回)の支援を行い、6か月後に目標達成状況を確認します。

## ■特定保健指導を利用するためには?

上記対象となる方には特定保健指導のご案内をいたします。ご案内のあった方は、ぜひ特定保健指導を活用しましょう。生活全部を変える必要はありません。効果的な生活改善方法を見つけ、無理なくできることを一緒に考えていきましょう。市の保健師・栄養士・看護師等があなたの健康をサポートします!

なお、特定健診の結果、特定保健指導の対象とならなかった方についても、健診結果についての相談に応じています。お気軽にご相談ください。

## 風邪の季節、インフルエンザにご注意を!

### ●高齢者インフルエンザ予防接種の実施について

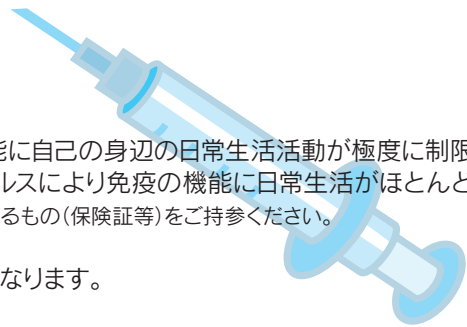
対象者 ①65歳以上の方(平成21年3月31日現在)

②60歳以上65歳未満で、心臓、じん臓又は呼吸器の機能に自己の身の日常生活活動が極度に制限される程度の障がいや又はヒト免疫不全ウイルスにより免疫の機能に日常生活がほとんど不可能な程度の障がいやを有する方 ※生年月日が確認できるもの(保険証等)をご持参ください。

接種期間 平成20年10月1日~平成21年2月28日

料金 1回分のみ、市より1,900円補助します。差額が自己負担となります。

申込方法 直接医療機関でご予約ください。



### 問い合わせ

国東保健センター ☎0978-73-2450

国見地域市民健康課 ☎0978-82-1112

武蔵保健福祉センター ☎0978-68-1184

安岐地域市民健康課 ☎0978-67-1114