



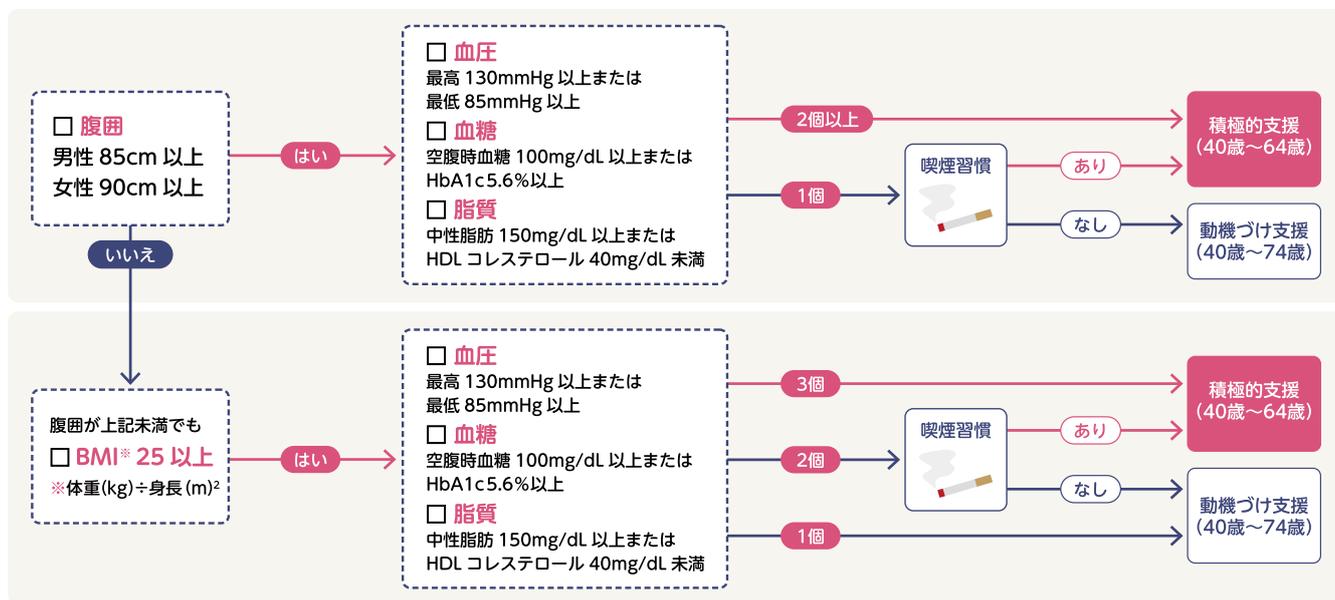
生活習慣改善のため 特定保健指導を受けましょう

特定保健指導の対象者はどう決まる？

特定保健指導は、特定健診の結果を基に、その方が持っているメタボリックシンドロームのリスクの度合いに応じて、「情報提供」「動機付け支援」「積極的支援」の3つに分けられます。最もリスクが高い方に対して行われる「積極的支援」では、3カ月にわたって継続的な支援が行われます。

支援の対象者は、医療機関からのデータを基に厚生労働大臣が定める方法によって、当健保組合が抽出を行い、当該年度の保健支援に該当する方を選出いたします。したがって、特定健診のメタボリックシンドローム判定の基準該当、予備該当の方が全員保健支援の対象となるわけではありません。

※メタボリックシンドロームに該当する場合に基準該当、その予備層が予備該当になります。



※服薬中の人は特定保健指導の対象外です。

●当健保組合ホームページ 特定健康診査・特定保健指導

https://www.itohamyoneyukenpo.or.jp/04_kenshin/index.html

特定保健指導を受けて...

健康状態を改善する

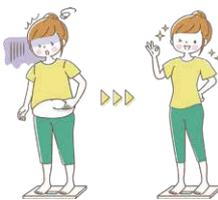
特定保健指導の対象となる方は、内臓脂肪の蓄積に加え、血圧、血糖、脂質が基準値外であるため、生活習慣病になるリスクが高い状態にあります。

自覚症状がほとんどないので何もしないでそのまま生活を続けると、動脈硬化を引き起こし、脳卒中や心疾患などの重篤な病気になりかねない危険な状態になります。特定保健指導を受け、重篤な病気になる前に手を打つことで健康状態を改善することができます。

ダイエットもできる

実際に特定保健指導を受けた方は、平均して男性で体重約-3kg、腹囲約-3cm、女性で体重約-2kg、腹囲約-2cmと、男女ともに数値が改善しています(厚生労働省資料「第3期における特定保健指導の運用等の見直し」より)。

年齢とともに基礎代謝は落ちていくため、特定保健指導の対象となる40歳を過ぎると、付け焼刃的なダイエットは通用しません。特定保健指導では「1カ月で10kg減」のような急激な変化ではなく、保健師や管理栄養士など、専門家の定期的なアドバイスにより、ゆっくり無理なく着実に、成果を出すことを目指します。



医療費削減につなげる

健康状態を改善することは、将来かかるかもしれない医療費を減らすことにもつながります。通院・入院費・薬剤費など、治療が完治するまでにかかる医療費は、3割負担だとしても決して少なくないはずですよ。

さらに、病気が原因で仕事を続けることが難しくなった場合は、所得が減ってしまう恐れもあります。

健康体を維持できれば、これらの経済的損失を防ぐことができるかもしれません。



問題 1日の食塩摂取量の目標は8gより **多い?** **少ない?**

厚生労働省は1日の食塩摂取量の目標値を**男性7.5g・女性6.5g未満**※としています。

現状では男女とも2~3g塩分を摂り過ぎており、高血圧の大きな要因になっています。血圧が高い状態は血管の壁にダメージを与え、動脈硬化を加速させます。動脈硬化が進むと血流が滞り、全身に悪影響を与えますが、最も深刻な影響を受けるのが脳と心臓、腎臓です。これらの臓器に負担がかかると、突然死や寝たきりを招くような重大な病気を引き起こします。高血圧を予防・改善するために、減塩を心掛けましょう。

※高血圧の人は6.0g未満

(答え: 少ない)



詳しくは
WEBで▼

