こんにちは
保健センターです
☎52-4999

特定健康診査をうけていますか

生活習慣病の発見や予防を目的に40歳～74歳を対象とした特定健康診査（メタボ健診）を実施しています。

日本は世界有数の長寿国になりました。しかし、日本人の約6割が心臓病や脳卒中などの生活習慣病を起因として亡くなっています。生活習慣病の特徴は、症状が進んでも自覚症状がほとんどないことです。年1回健康診査を受けることにより、早く異常に気づき、早目に対応することができます。

※メタボリックシンドローム（内臓脂肪症候群）とは…内臓脂肪型肥満に加え高血圧症、糖尿病、脂質異常症の危険因子を2つ以上あわせ持った状態をいい、動脈硬化を進行させ、生活習慣病を発症しやすいといわれています。

■特定健康診査

特定健康診査は、メタボリックシンドロームに着目した健康診査です。

結果は、次のように分けられます。健康な生活を送るためには、受診後の対応が大切です。受診したら安心ではなく、生活習慣を見直すきっかけにしましょう。

①「異常なし」：年1回健康診査を受けましょう
②「要経過観察」：定期的に健診をうけ、生活改善を考えてみましょう。町の健康相談・栄養相談をご利用ください
③「要医療」：医療機関で検査または治療を受けましょう
④「治療中」：引き続き治療しましょう

■特定保健指導

特定保健指導は、健診結果が②の「要経過観察」であった人のうち、生活習慣病の発症リスクが高く特に気を付けて生活改善をした方がいい人（メタボリックシンドローム予備軍）を対象に生活習慣を見直すサポートを行います。対象者には、「特定保健指導」の案内をしています。

生活習慣病は、食生活の見直し、適度な運動などで予防できることがわかっています。自覚症状がないときこそ、特定保健指導を利用して健康になりませんか。

特定健康診査、特定保健指導を活用して生活習慣を見直し、生活習慣病を予防するだけでなく健康増進に努めましょう。

特定健康診査のお問い合わせ
○国民健康保険の人
町健康保険課　保険年金係
☎52－5809
※町の国民健康保険加入者でこの健診対象となる人には、健康保険課から案内を郵送しています。
○国民健康保険以外の人
加入している健康保険組合

いただきます

食生活改善推進協議会

★ヘルシードリンク★

目覚めの一杯にピッタリ☆たっぷりのカルシウムが脳を活性化し、スッキリした甘酸っぱさが気分を爽快にしてくれます。

材料（4人分）

きな粉	大さじ4
プレーンヨーグルト	200g
はちみつ	大さじ2
牛乳	200mℓ
ハーブ	適宜

1人分の栄養価
エネルギー…126kcal
たんぱく質…6.0g　脂質…5.0g
カルシウム…133mg　塩分…0.1g

作り方
① ボウルにきな粉、プレーンヨーグルト、はちみつ、牛乳を入れて泡立て器でよく混ぜる。
② 冷蔵庫でよく冷やしたら、器に盛りつけ、ハーブを飾る。