

**特定健診の結果  
メタボリックシンドロームに対するリスクが**

<p>低い人 <b>情報提供</b></p>  <p>現在リスク（危険因子）がない人を含めた健診を受けた人全員に対し、適切な生活習慣や健康の維持・増進につながる必要な情報提供が行われます。</p>	<p>比較的高い人 <b>動機づけ支援</b></p>  <p>生活習慣改善のための自主的な取り組みを行うことができると一緒にプランづくり、改善状況を確認します。</p>	<p>高い人 <b>積極的支援</b></p>  <p>健診判定の改善に向けて、生活習慣改善の自主的な取り組みができるよう、保健師等がプランづくり、継続した改善を支援します。</p>	<p>要治療 <b>受診勧奨</b></p>  <p>受診の必要性が認められる場合は「受診勧奨」を行います。</p>
---	--	--	---

■ **特定保健指導**  
特定健康診査の結果、メタボリックシンドローム予備群など生活習慣改善の必要性が高い方や、メタボリックシンドロームに該当する方に行われる支援のことをいいます。支援は生活習慣改善のための栄養指導などのアドバイスで、せたな町では保健師、管理栄養士によって行われます。もちろん、特定健康診

査の結果は、健康な人も含めずべての方にお知らせします。健診後、判定された健康状態に応じて、「情報提供」「動機づけ支援」「積極的支援」という3段階のレベル（生活習慣改善の必要度）ごとに保健指導が行われます。内容は、メタボリックシンドロームから脱出を図るための運動や食事を中心とした生活習慣改善のための支援です。

# 特定保健指導

皆さんの健康づくりのお手伝い

■ 国の定めに基づいた目標値が設定されています！  
せたな町の平成24年度における特定健診・特定保健指導の目標値は、次のとおりです。

- 特定健診受診率…65%
- 特定保健指導実施率…45%

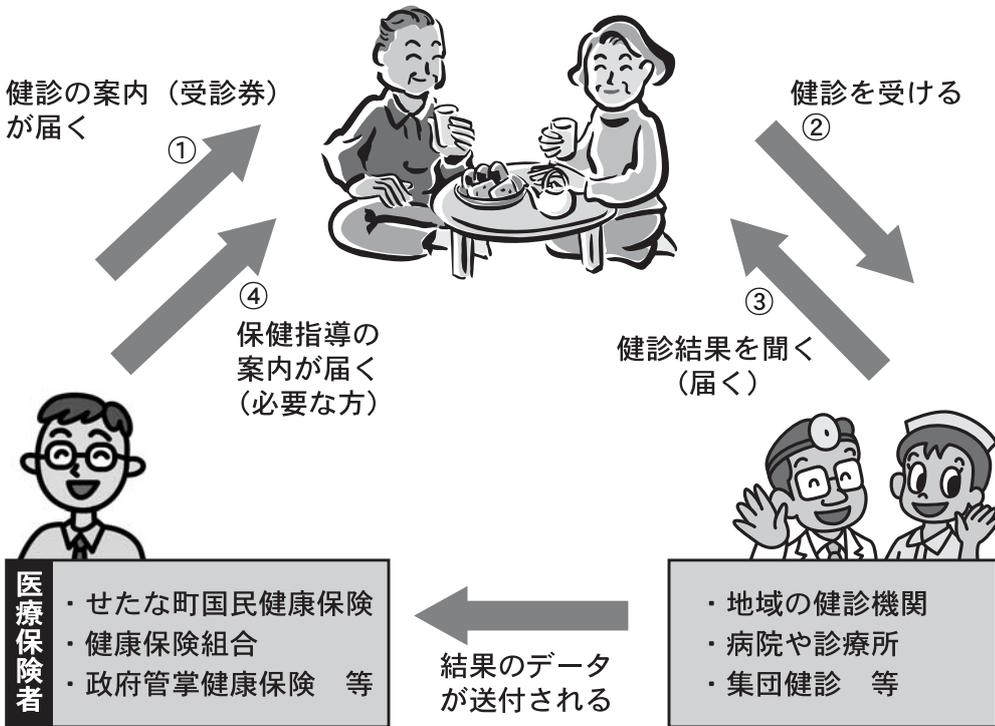
この目標値が達成できない場合、平成25年度以降のせたな町の国民健康保険料が上がる可能性がありますので対象者の皆さんはぜひ健診を受けてください。

■ 職場等の定期健診も活用しましょう  
職場等で健診を受けていれば町で実施している特定健診を重複して受診する必要はありません。職場から受診券が配布された方は、指定された健診機関で健診を受診してください。町から受診券が届いた方は、町で実施する特定健診を受診し、結果を町保健師までお知らせください。

■ 問い合わせ先

- ・本庁健康センター保健福祉課  
☎0137・84・5984
- ・瀬棚保健センター保健福祉課  
☎0137・87・3990
- ・大成総合支所町民福祉課  
☎01398・4・5511

## 特定健康診査・特定保健指導のしくみ



■お気軽ににご相談ください  
自分の健康状態を知ることが、メタボリックシンドロームや生活習慣病予防の第一歩になります。メタボリックシンドロームなどが気になるという人は、健診を受けて自分の体の中で起きている状況を明らかに

しましょう。自分の体や生活習慣を振り返ることで、おのずとメタボリックシンドロームや生活習慣病の予防法も見つかります。保健師はみなさんの健康づくりのお手伝いを一緒にしていきたいと考えていますので、お気軽にご相談ください。

### 選択項目

- 高血圧  
最高血圧 130mmHg以上  
最低血圧 85mmHg以上
- 脂質異常  
中性脂肪 150mg/d以上  
HDL(善玉)コレステロール 40mg/d未満
- 高血糖  
空腹時血糖値 110mg/d以上

+

次のうち  
2つ以上

### 必須項目

- 内臓脂肪蓄積  
▶腹囲（へそ周り）
- 男性 **85** cm 以上
- 女性 **90** cm 以上

ところで…  
メタボリック  
シンドローム  
診断基準とは!?



■内臓脂肪はなぜ危険？  
内臓脂肪が危険視されるのは、内臓脂肪細胞から「高血圧」や「糖尿病」、「動脈硬化」のリスクを高める物質が分泌されるからです。また、動脈硬化につながるやすい遊離脂肪酸という物質も内臓脂肪が大きく関係し、動脈硬化の促進に大きく影響することも知られています。

しかし、そんな内臓脂肪にも、ひとつだけ良いことが…。内臓脂肪は、皮下脂肪に比べて、食事や運動で落としやすい。つまり、努力のしがいがあるというわけです。

■メタボリックシンドロームとは!?  
メタボリックシンドローム（内臓脂肪症候群）は、内臓脂肪の蓄積により、高血圧・脂質異常・高血糖などが合併する状態を指します。そのうち2つ以上の症状が出た場合は症状が非常に重くなる可能性が飛躍的に高まります。生活習慣を改善し内臓脂肪を少なくさせることなどにより、生活習慣病の予防や、発症後の悪化予防ができることされています。