

市国民健康保険の状況 特定健康診査・特定保健指導

市民の皆様(国民健康保険(国保)の現状をご理解いただくため、シリーズで紹介しています。
第6回は、特定健診後の特定保健指導についてです。

◆特定健診・特定保健指導とは

特定健診とは、メタボリックシンドローム(※)に着目した健診です。また、特定保健指導とは、健診の結果、生活習慣病が発症したり、重症化する危険性がある方に、一人ひとりに合った



た食生活の改善や運動指導などを行い、みなさんがより健康に生活していただくためのサポートを行うことです。

(※)メタボリックシンドローム

内臓脂肪型肥満に加えて、高血糖・脂質異常・高血圧のうち、いずれか2つ以上を併せ持った状態のこと。動脈硬化を進行させ、脳卒中や心臓病など、命に関わる病気を招くこともあります。

◆高山市の保健指導

メタボリックシンドロームに該当する方のみではなく、やせていても血圧が高いなど、幅広い対象の方に、保健師または管理栄養士が指導を行っています。

①訪問指導

健診結果の見方を説明し、結果から予測できる生活習慣の課題と一緒にピックアップします。それらを解決する

ために、食生活や運動などで具体的にどう取り組むかを考え、その取り組みの継続を支援します。

※平成25年度実績・約3,000人を

訪問

②健診結果説明会

健診受診の約1カ月後に「健診結果説明会」を開催しています。結果の見方以外に、食生活などについての学習も行っていますので、ぜひ参加してください。

※平成25年度実績・約120回開催し約1,500人が参加

③各種教室

メタボリックシンドローム改善のための「バランス食学習会」、血糖値が高い方の「糖尿病学習会」などの教室も随時開催しています。

「結果の見方を知りたい」
「改善のための食生活を知りたい」という方は
健康相談をご利用ください

市保健センターでは平日の午前9時～正午、各支所では木曜日の午前9時～正午に健康相談を行っています。

国保加入者以外の方もご利用いただけますので、健診結果票を持参してください。

問合せ 健康推進課 ☎35-3160

今年度の特定健診を開催中

市国民健康保険の被保険者(40～74歳)の方が対象の平成26年度特定健診を、4月末から各地域の公民館などで行っています。

対象者には黄色の封筒で健診案内をお送りしていますので、ご自身の健康状態を確認するためにも、ぜひ受診してください。



健康教室のようす

問合せ

市民課
☎35-3137