

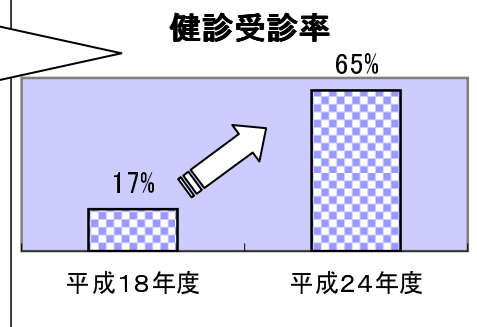
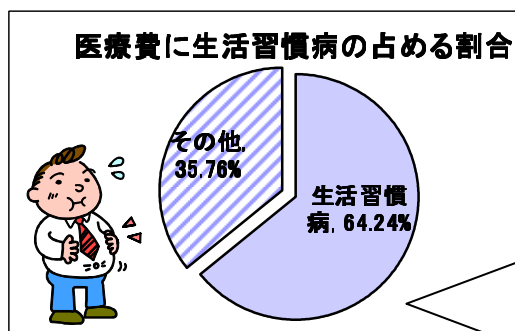
# 八代市国民健康保険からのお知らせ

平成20年4月から



40～74歳までのすべての方を対象に「特定健診※1  
特定保健指導※2」  
がはじまります！

年に1回必ず健診を受けましょう！  
受診率を上げる必要があります。

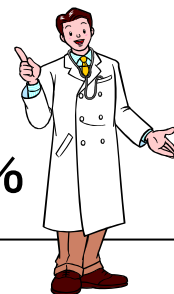


メタボリックシンドロームを  
予防・改善しよう！  
生活習慣病を予防する必要があります。

平成24年度までに

## 八代市国民健康保険の目標

- ① 特定健診の受診率＝65%
- ② 特定保健指導実施率＝45%
- ③ メタボリックシンドローム該当者及び予備群の減少率＝10%



達成度に応じて

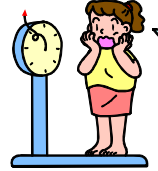
国保税に影響してくる可能性があります。

## ※1 特定健診とは

健診項目もメタボリックシンドローム対策を重視したものです。  
特に腹囲(おへその周り)を測ることは、  
重要な基準のひとつです。

### 特定健診の項目

- 質問票(服薬歴・喫煙歴等)
- 身体計測(身長・体重・BMI・腹囲)
- 理学的検査(身体診察)
- 血圧測定
- 血液検査(脂質検査・肝機能検査・血糖検査)
- 検尿(尿糖・尿蛋白)



## ※2 特定保健指導とは

健診結果に応じた保健指導を行ないます。

### ①情報提供

すべての健診受診者に健診結果と同時に、ひとりひとりにあった健康づくりのための情報提供をします。

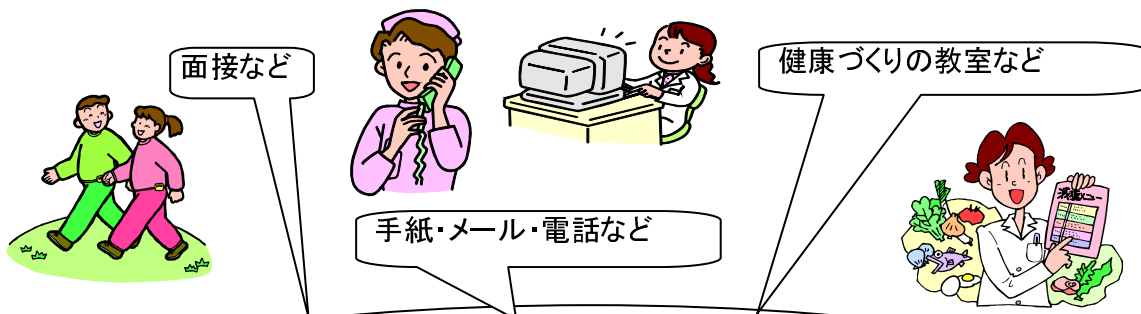
### ②動機付け支援

個別面接で生活改善のアドバイスをを行い約半年後に実施状況を確認します。

### ③積極的支援

個別面接などで具体的なアドバイスをを行い、健康に関する教室の開催や3ヶ月以上の継続的定期的な支援を行い、約半年後に実施状況を確認します。

「特定健診」を受診すると、メタボリックシンドロームの予防・改善に役立つ情報提供や健康教室への参加、専門家からのアドバイスなどの支援が受けられます。



保健指導の期間終了がゴールではありません！実際に成果を出すのは自分の意思です。