

生駒市国保に
ご加入の
40～74歳の
みなさまへ



特定健診を 受けましょう!

受診期間：平成29年6月1日(木)～平成30年1月31日(水)

あなたの血管は大丈夫？ 老化が進んでいるかもしれません！

年齢を重ねるとともに、血管の老化(動脈硬化)は誰にでもおこります。
その速度は人によって違い、血管の老化を速めるリスク(要因)として、高血圧・高血糖・脂質異常や喫煙などが関係します。

不健康な生活習慣

- 不適切な食生活
- 運動不足
- 過度なストレス
- 飲酒
- 喫煙など



メタボリックシンドローム

肥 満
(内臓脂肪の蓄積)

高血圧

高血糖

脂質異常

3つのうち2つ以上当てはまる場合

早期発見!

自覚症状が
ないまま進行
血管の老化(動脈硬化)の進行

**心臓病
脳卒中
糖尿病**

の合併症
などの発症

お問い
合わせ先

**生駒市役所
国保医療課**

国民健康保険に加入している 40 歳から 74 歳の
特定健診に関すること

- 国 保 係 ☎0743-74-1111 (内線 782～784)
後期高齢者医療制度健康診査に関すること
- 福祉医療係 ☎0743-74-1111 (内線 787～788)

■ 社会保険にご加入の方は健康保険証に記載の各保険者までお問い合わせください。
(全国健康保険協会・健康保険組合・共済組合など)

[参考] 全国健康保険協会奈良支部 ☎0742-30-3706(直通)
全国健康保険協会大阪支部 ☎06-7711-4300(代)
いずれも平日 午前8時30分～午後5時15分

裏面につづく

特定保健指導を受けましょう!

健診を受けた後は、生活習慣の見直しをしましょう
生活習慣病の危険が高いと判定された人には保健指導の案内を送ります



健診の結果、**特定保健指導**の案内が届きましたが、
どういうものなのか、また受けるメリットがわかりません。

健診結果で、心筋梗塞や脳梗塞の原因となる
動脈硬化のリスクが見つかった人が対象です。
生活習慣病にかかる前の段階なので、
専門家のサポートを受けて食事や運動などの
改善をすれば、**発症が予防できます!**



生駒市の特定保健指導

個別相談 (無料)

集団教室は苦手と
いう方や平日は仕事で
行けないという方に
保健師が個別に面談させ
ていただきます。

集団教室 (無料)

原則1回の教室です。
保健師、管理栄養士、
健康運動指導士が無理なく
生活を改善できる方法を
ご提案します。

プラス
+

運動教室 (無料)

集団教室又は個別相談を
受けていただいた方に
健康運動指導士による
運動教室(個別・定期)に
参加していただけます。
(希望者のみ)

参加者の 声

保健指導の
結果
(6か月で)

60代 男性

腹囲 87.5cm → 83.5cm

体重 65.2kg → 61.6kg

自分は、腹囲と血液検査(脂質、血圧)の数値が基準からはみだしているだけだったのですが、その状態でも動脈硬化が進みやすいということが、特定保健指導に参加してみてわかりました。

食事もう気を付けているつもりでしたが、栄養の話を聞いて塩分を摂り過ぎていたことに気付くことができました。

6ヶ月間の目標は、①夕食の量を減らす。②10分多く歩くにしました。結果を報告する機会が設けられていたことが励みになり、継続できました。生活習慣を見直すよいきっかけになり、参加してよかったと思います。