

## 人間ドック後の特定保健指導実施について

日頃は、当健保組合の各種事業にご理解ご協力をいただき、ありがとうございます。

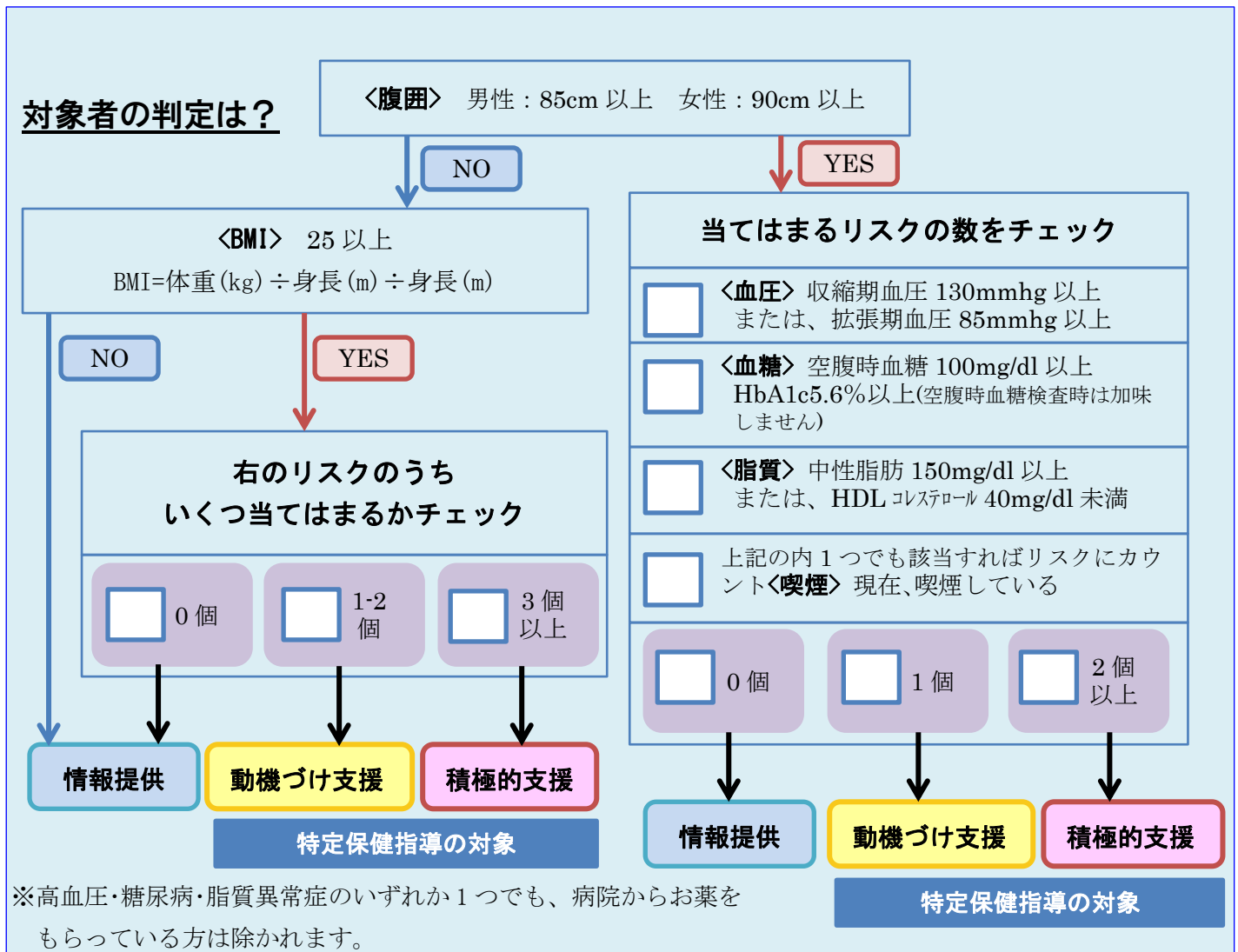
この案内は昨年度人間ドックの結果、特定保健指導の対象になった方へお送りしています。

特定保健指導とは、特定健診（ズズキでは人間ドック内容に含まれる）の結果から、高血圧、糖尿病、脂質異常症などの生活習慣病＝メタボリックシンドローム（メタボ）の発症リスクが高い方に対して、保健師、管理栄養士などの専門スタッフが、生活習慣の見直しをサポートします。

人間ドックを受診した結果、特定保健指導に該当した場合は、必ず特定保健指導をお受けください。

### 特定保健指導 フローチャート

特定健診を含む人間ドック結果により、特定保健指導の対象者が決まります。





## メタボリックシンドローム(以下メタボ)とは？

内臓脂肪型肥満をベースに血圧高値、脂質異常・高血糖のうち2つ以上の症状が併発している状態です。メタボを放置すると高血圧症や脂質異常症、糖尿病などの生活習慣病から動脈硬化を進行させて、心筋梗塞や脳卒中といった重い病気を引き起こします。

### 悪い生活習慣の積み重ねがメタボの原因！

食べ過ぎ、飲み過ぎ、喫煙、運動不足などの不健康な生活習慣がメタボの原因になります！

放置すると…

### 動脈硬化が急速に進む！



内臓脂肪が分泌する物質の働きで、病状が進み血栓ができやすくなります。



## あなたなら出来る、健康づくり！

正しい食生活や運動習慣を取り入れたり、禁煙したりと生活習慣を改善することが大切です。まずは取り組みやすいことからチャレンジしてください！

### 運動

日常生活にウォーキングと筋トレを取り入れる

- ◆食後の「軽い運動」が効果的  
→散歩、階段昇降、スクワットなど
- ◆すきま時間に「ちょいトレ」  
→手のひらを胸の前で合わせ押し合うなど
- ◆「歩くスピード」をアップ！  
→背筋をのばし、歩幅を広くして早歩きをする

### 食事

規則正しい食生活が健康の基本

- ◆いつもの食事に「食物繊維」をプラス  
→血糖値の上昇を防いで太りにくい食べ方に
- ◆夕食が遅くなる時は「補食」を食べる  
→おにぎり、ナッツ類、バナナなど
- ◆甘い飲み物には要注意！  
→無糖のお茶などにかえてカロリーダウン

### たばこ

たばこはきっぱりとやめる！

- ◆禁煙外来を受診し、禁煙をする  
→一定の条件を満たすと、健保の助成制度あり  
(詳しくは健保HPを)



### お酒

適量を守り、週に2日は休肝日を

- ◆1日の適量(いずれか1つ)を守る
  - ・日本酒…1合
  - ・焼酎…ぐい飲み2杯弱
  - ・ビール…中ビン1本
  - ・ワイン…グラス2杯弱
  - ・ウイスキー…ダブル1杯
- ◆つまみの選び方に気をつける  
→脂っぽいものは控えてバランス良く

