

こんにちは  
**保健師**です！  
保健福祉課保健指導係  
☎52 2211

## 新しく変わった南プミニドック（健康診査） を受けましょう！！

～ 健診結果から今の自分の体を知る～

生活習慣病の危険因子として、最近よくテレビや新聞・雑誌などで取り上げられている「メタボリックシンドローム（内臓脂肪症候群）」という言葉があります。今年度から、このメタボリックシンドロームに着目した「特定健康診査・特定保健指導」がはじまりました。これは、生活習慣病予防や医療費削減を目指したもので、40歳から74歳の全ての方が対象となります（19歳から39歳、75歳以上の方は今までどおりの健診です）。

### メタボリックシンドロームとは

過食や運動不足によって内臓脂肪が蓄積した状態です。その状態を放っておくと、糖尿病や高血圧・高脂血症などに進展してしまい、動脈硬化から血管が詰まったり（狭心症や心筋梗塞・脳梗塞）、破れたり（脳出血など）する恐れがあります。

### 健診では

身長や体重・腹囲などから肥満度をもとめ、血圧や血糖値・血中脂質の値と照らし合わせて、メタボリックシンドロームか、あるいはその予備群か、といったことを判断します。その上で、食生活や運動習慣を中心に健康的な生活習慣を町民の皆さんとともに考えていきます。

### 特定健診と特定保健指導とはセット

健診を受ければ終わり...というわけではありません。肥満度や検査値の状態によって、保健師や栄養士による内臓脂肪の改善に向けた支援（特定保健指導）をいたします。健診を受けてご自身の体の状況を知っていただいた上で、健康づくりについてともに考えていきたいと思っております。

### 生活習慣病は予防可能

自分自身の体内を理解した上で内臓肥満を解消し、生活習慣病を予防することで、皆さん元気に暮らしていきましょう！！



健診に関するお問い合わせは、保健福祉課保健指導係(☎52-2211)までご連絡ください。