



特定保健指導とは

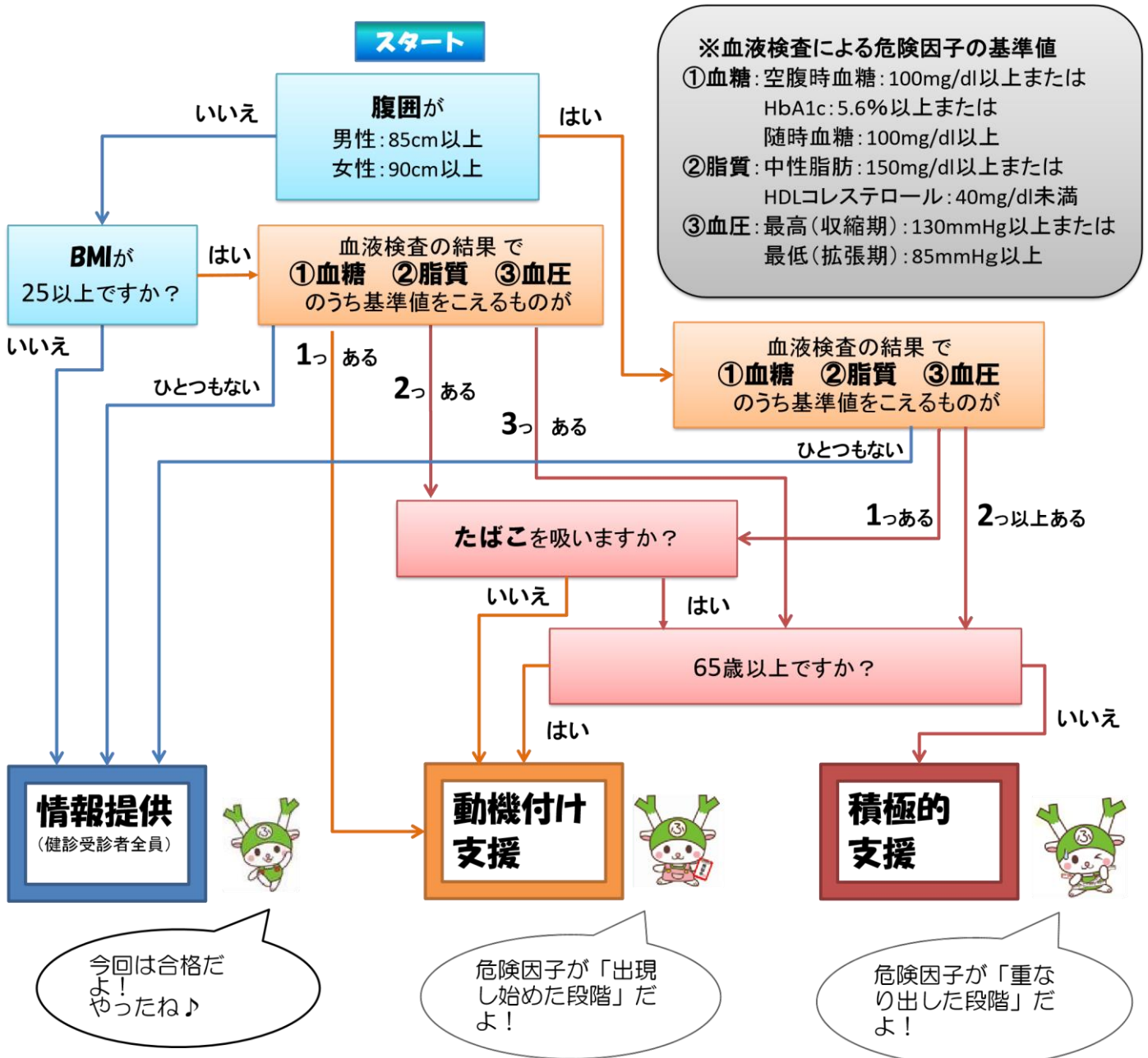


深谷市国民健康保険では、メタボリックシンドロームに着目して、加入者に対して健康診査・保健指導を行っています。

特定健康診査の結果から、特定保健指導（積極的支援または動機付け支援）が必要なかたへ、「特定保健指導(ダイエットプログラム)のご案内」をお送りしています。ご案内が届きましたら、是非お申込みください。

どんな人が特定保健指導の対象になるの？

特定健康診査や問診の結果から、下のチャートで「動機づけ支援」「積極的支援」に該当する方です。



★糖尿病、高血圧症または脂質異常症(高脂血症)などの治療にかかる薬剤を服用しているかた(問診にて判定)は保健指導対象外となります。

特定保健指導の対象者はどんな状態？

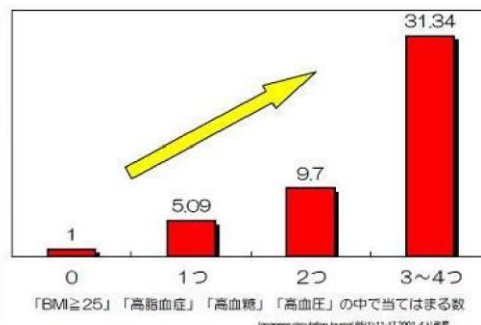
肥満・高血糖・高血圧・脂質異常などは、脳血管疾患や心疾患などの生活習慣病の危険因子になります。メタボリック・シンドロームは、これらの危険因子が重なることで、生活習慣病発症の危険性が高まっている状態です。

早めに生活習慣を見直すことで、生活習慣病を予防しましょう。

危険因子0の人が心疾患になる危険性を1とすると、3~4つの人は危険性が約**30倍**になります。



心疾患になる危険性



特定保健指導ってどんなことをするの？

特定保健指導は、生活習慣病（糖尿病、高血圧、脂質異常症など）の発症の危険性が高く、生活習慣の改善により生活習慣病の予防効果が多く期待できると判断させていただいたかたを対象に実施します。

特定保健指導では、運動や食生活などご自分の生活習慣を見直し、改善に向けた目標を設定し、その目標を達成するための取り組みを保健師や管理栄養士がサポートします。

動機付け支援	生活習慣の改善に向けての面接(2回程度)などを行い、行動目標の設定や実行に向けた支援をします。 3か月後に改善効果を確認します。
積極的支援 (64歳まで)	保健師や管理栄養士が定期的に面接(4回程度)や電話などで支援します。 3~6か月間継続して行い、最後に改善効果を確認し

◆ 特定保健指導についての問い合わせ 深谷市役所保険年金課 電話048(574)6641