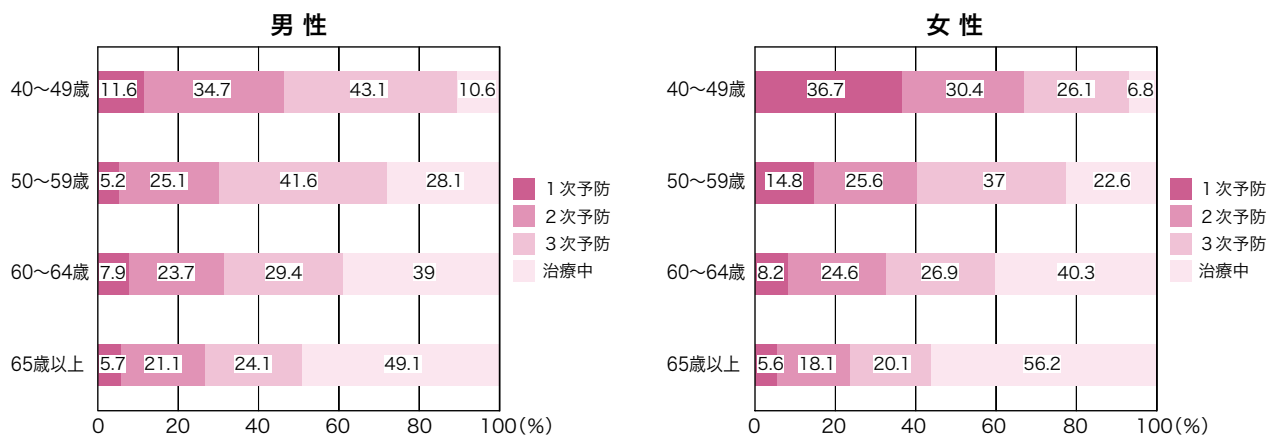


# 特定保健指導はあなたの健康づくりを応援します

//////////////////// 若い頃からの予防が大切です //////////////////////  
 ~平成21年度特定健診結果から~

平成21年度の特定健診受診者の結果を4つの段階に分けると次のグラフのようになります。



- 1次予防**：すべての検査結果が基準値（正常範囲）にある。
- 2次予防**：いずれかの検査結果が基準値を上回っているが、すぐに治療の必要性はなく、生活習慣を見直すことにより改善が見込める段階にある。
- 3次予防**：いずれかの検査結果が基準値を上回っていて、治療とともに早い段階での生活習慣の改善が必要な段階にある。
- 治療中**：高血圧・糖尿病・脂質異常症の生活習慣病で治療中。

健診結果から、1次予防の段階にある方の割合は、40歳代女性で36.7%とやや高いものの、その他の年代では、10%前後と低い状況にあり、約60～70%の方は2次予防・3次予防といずれかの検査項目に異常が見られます。

年齢が高くなるにつれ、治療中の方の割合が高くなっています。また、40歳代で既に3次予防の段階の方が男性で43%、女性で26%以上もいるという結果となっています。これらの方が、生活習慣の改善がされないまま、これまでどおりの生活を送った場合、将来生活習慣病になる可能性が高くなります。生活習慣病を予防するためには、若い頃からの生活習慣の改善が必要となります。

**特定保健指導を受けた方は、腹囲・体重ともに減少しました！**

**半年間の  
成果**

腹囲

平均で**0.9cm**減少

最も減少した人は**9.5cm**の減

体重

平均で**0.84kg**減少

最も減少した人は**10.9kg**の減

**自分の健康状態を知るためにも、必ず年1回は健診を受け、  
 早めに生活習慣改善を心掛けましょう。**

■問い合わせ先■ 健康推進課（総合保健福祉センター（かがやき）内） ☎54-7121