

特定保健指導は あなたの健康づくりを応援します

特定健診 は40歳～74歳の国民健康保険に加入している方が対象で、
メタボリックシンドローム（内臓脂肪症候群）に着目した健診です。

特定健診は、脳・心臓・腎臓等の血管を守るための健診です。毎年受けましょう。

内臓脂肪が増えると・・・
インスリンの効き目が悪くなる。
血圧が上がる。
血管の修復が妨げられる。
血栓ができやすくなる。



動脈硬化に
つながります。

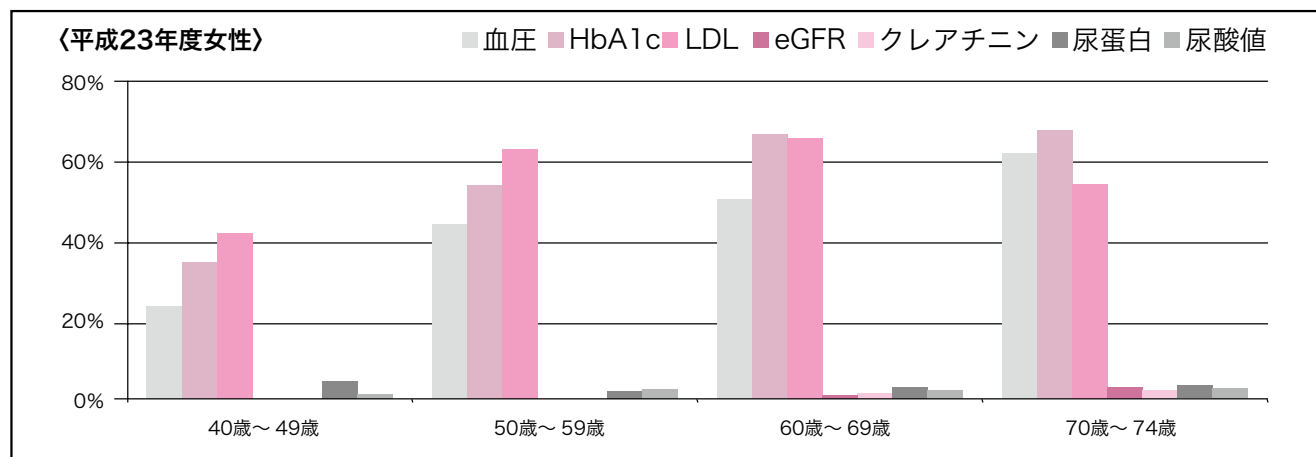
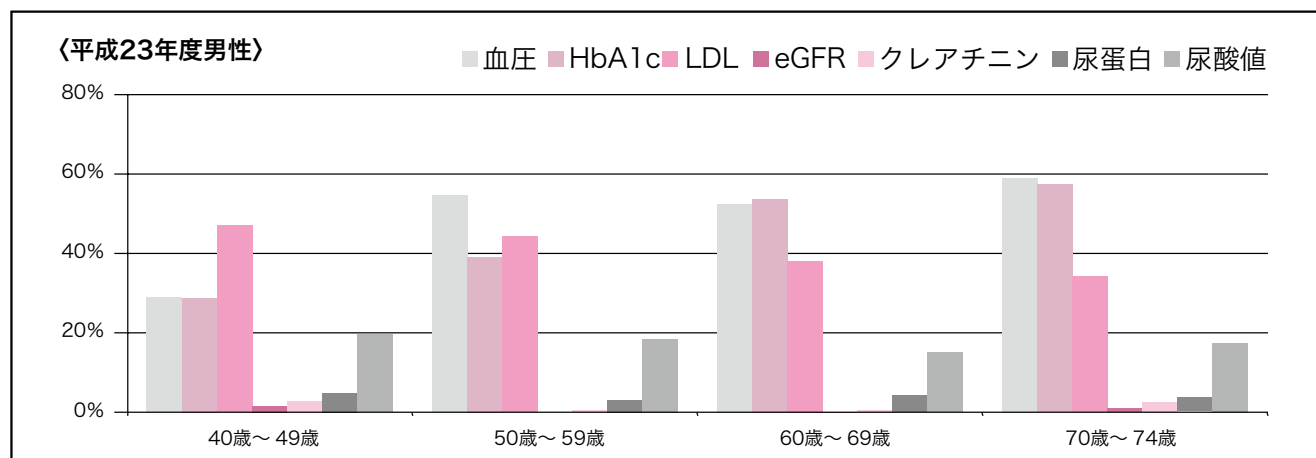


生活習慣病等の治療中の方も積極的に特定健診を受けましょう。

健診結果によってメタボリックシンドロームのリスクがあり、生活改善が必要と思われる方には特定保健指導の利用をおすすめしています。

対象者に選ばれたら、特定保健指導を利用して生活改善にチャレンジしましょう。

平成23年度の健診結果で、40歳代・50歳代で既に血圧・血糖・悪玉コレステロールの値が高い方が多くいます。早めに身体の状態を知り、生活習慣を変えることが生活習慣病の発症と重症化予防につながります。



* 40歳未満の方は生活習慣病予防健診、75歳以上の方は高齢者健診が受けられます。

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