

特定保健指導を活用しましょう！

特定健診の結果

- ①内臓脂肪蓄積
腹囲 男性85cm以上
女性90cm以上

+

- ②高血糖
③高血圧
④高脂質
(脂質異常)
どれか一つでも

||

「血管に負担がかかった状態」



「少し悪いだけ」と放っておくと

10年後…



心疾患

心筋梗塞や狭心症など

**突然、命に直結する
病気を引き起こす
リスクが高まる！**

脳血管疾患

脳梗塞や
くも膜下出血など



でもこれらは、生活習慣の改善で予防ができます。
だから、保健指導のお知らせが届いたあなた※は…

今がチャンスです！

※30歳代健康診査・特定健康診査の結果、生活習慣の改善が必要と判断された方へ特定保健指導の案内を送付しています。

費用は無料です。

専門家(管理栄養士や保健師等)から、予防・改善のための支援が受けられます。
案内が届いた方は、保健指導を受けて健康を守りましょう！

鈴鹿市の
約2人に1人が
受けています

後期高齢者医療保険に加入の方は
1年に1回、後期高齢者健診を受けましょう



目的その1 病気の予防

- 血管が老化する「動脈硬化」は症状がありません。
- 気づかないうちに、糖尿病や高血圧が進行する可能性があります。
- 健診を受けて、早めに異常に気づいて対応しましょう。



目的その2 フレイルの予防

- 後期高齢者の質問票で心身の衰え(フレイル)に早めに気づき、フレイル予防に取り組みましょう。



目的その3 病気の重症化予防

- 健診では、体の様々な臓器について総合的に調べます。
- 持病などで通院中の方は、健診の受診について主治医と相談しましょう。