

特定健診

毎年受けよう!! 受けたら活かそう!!

●毎年、特定健診を受けているAさんの健診結果の一部

△前年度より上昇

		基準値	63歳	64歳	65歳
健診結果	腹囲	男 ~85cm未満 女 ~90cm未満	85	87△	90△
	体重	kg	54.5	57.2△	58.4△
	中性脂肪	空腹 30~149mg/dl 食後 250mg/dl未満	114	79	105△
	HDLコレステロール	40~80mg/dl	59	83	79
	LDLコレステロール	~119mg/dl	109	149△	168△
	HbA1c	~5.1%	5.9	6.2△	6.8△
	最高血圧	130mm/Hg未満	128	106	134
	最低血圧	85mm/Hg未満	70	60	80△
	尿酸	~6.9mg/dl	6.4	6.2	6.0

お腹周りが毎年太っているなあ・・・
LDLコレステロールや血糖(HbA1c)、血圧も基準値外になっている。
このままではいけない!!



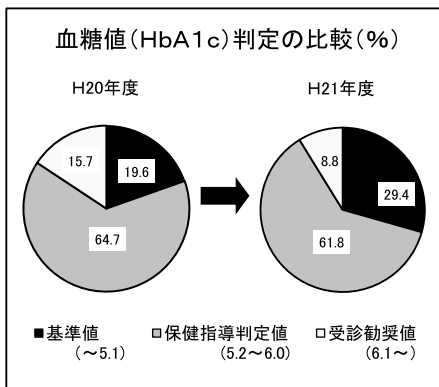
毎年特定健診を受けて、数値の変動をチェックすることが大切です。

特定保健指導

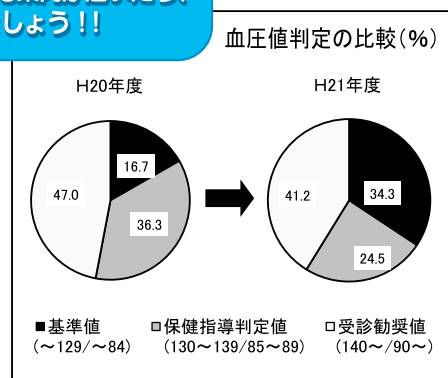
生活を見直し、改善するチャンスです!!

特定健診の結果から、自分の健康状態を理解し、生活習慣改善のための取り組みを継続的に出来るよう、市の保健師・管理栄養士がサポートします。健診結果で動脈硬化の危険因子(肥満・高血圧・高脂血症・高血糖)の数や喫煙・年齢に応じて「動機づけ支援」「積極的支援」「情報提供」に判定され、特定保健指導該当者には、市より案内通知が届きます。

●H20年度特定保健指導実施者のH21年度健診結果の状況



特定保健指導を受けた方の中で次年度の健診結果を見ると、基準値内に改善した方の割合が増えています。あなたも案内が届いたら、ぜひ、保健指導を活用しましょう!!



お問い合わせは、市健康増進課 国保係(市役所1階⑤番窓口 ☎ 32・2113)
市健康増進課 保健センター(小松島町新港9-10 ☎ 32・0228)まで。