

Health

## 健康づくり

健康増進課（北浦保健センター内）

☎ 0291-34-6200

### 特定保健指導を受けよう！

6月から7月にかけて、総合健診（特定健診とがん検診）が行われました。

特定健診を受けたあとの健診結果はどう生かしていますか？

生活習慣病の前触れや、メタボのリスクを見つけるために結果の確認をすることが大切です。

40歳～74歳の国民健康保険加入者の方で、ある条件がそろうと特定保健指導対象者になります。

ある条件  
とは？

**条件1** BMI（肥満指数）25以上、または腹囲男性85cm以上、女性90cm以上の方

**条件2** 血圧・血糖値・中性脂肪のいずれかの数値が高い方

**条件3** 生活習慣病（高血圧、糖尿病、脂質異常症など）の内服をしていない方

**条件4** 喫煙歴がある方

#### ☆特定保健指導の対象になられた方は・・・

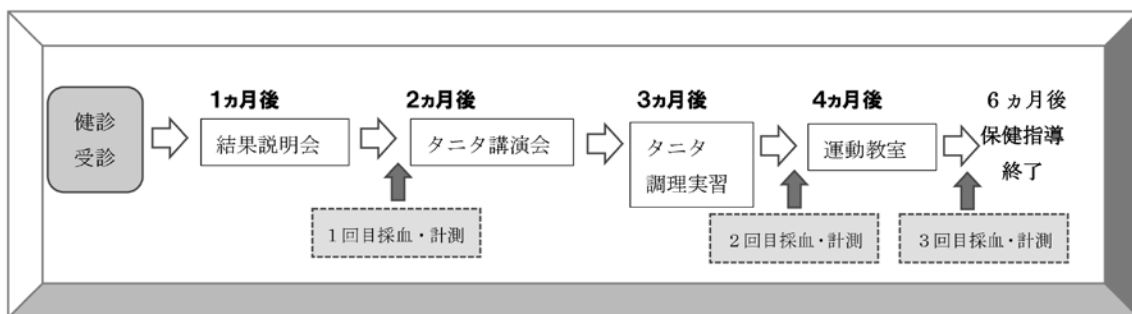
特定保健指導って  
なに？



健診結果を改善するために、食事状況と身体状況を確認しながら、保健師・管理栄養士が教室または個人面談で、メタボ脱却をお手伝いさせていただきます。

#### 平成28年度 特定保健指導スケジュール

期間は6カ月間です



#### ★タニタが行方市にやってくる!!

今年度の特定保健指導は、株式会社タニタの食事の講演会と調理実習にご参加いただけます。

◎講演会 タニタ社員食堂で行っている栄養バランスが良く、おなかいっぱいになる献立の調理方法をお伝えします。

◎調理実習 タニタの社員食堂レシピ本に掲載されている定食を調理する実習になります。

「受けてよかった!!なるほどナットク!!」と思っただけの教室をめざしております。検査項目の改善はもちろん、生活改善もできることまちがいなし!!このチャンスを生かしましょう。

対象者には個別通知いたします。ぜひ参加してください。

★6～7月の総合健診を受けなかった方は10～11月住民健診・1月総合健診を行いますので、積極的に受けましょう!

【問い合わせ】健康増進課（北浦保健センター）☎ 0291-34-6200