

自分のため、大切な人のため、定期的に健診を受けて自分の健康状態を確認しましょう。



## 生活習慣病を早期発見

# 特定健診・特定保健指導を受けましょう!

「特定健診・特定保健指導」がスタートし、「個別健診」と「集団健診」が始まっています。

# 市が抱える健康問題をご存知ですか?

「特定健診・特定保健指導」がスタートし、今年で10年目を迎えました。この健診の狙いは「予防」重視。内臓脂肪型肥満に着目し、その要因となる生活習慣を改善するための保健指導を行い、糖尿病等の生活習慣病の有病者や予備群を減少させることが目的です。



宜野湾市民は  
**3系(さんけい)**  
が多いんです!

腹囲が大きい  
(カロリー摂りすぎ系)

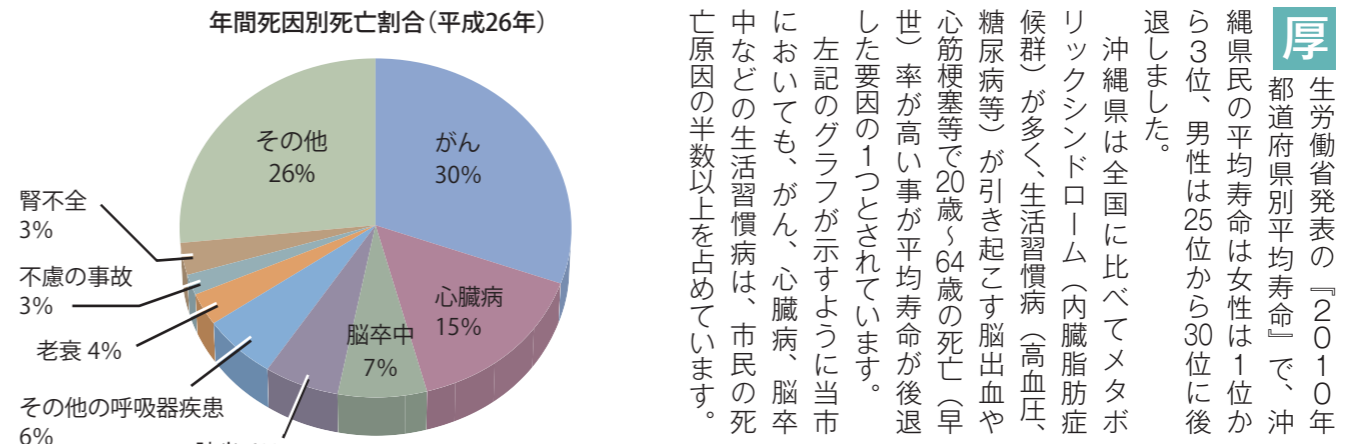
血糖が高い  
(血管を傷つけちゃう系)

LDLコレステロールが高い  
(動脈硬化を進めちゃう系)

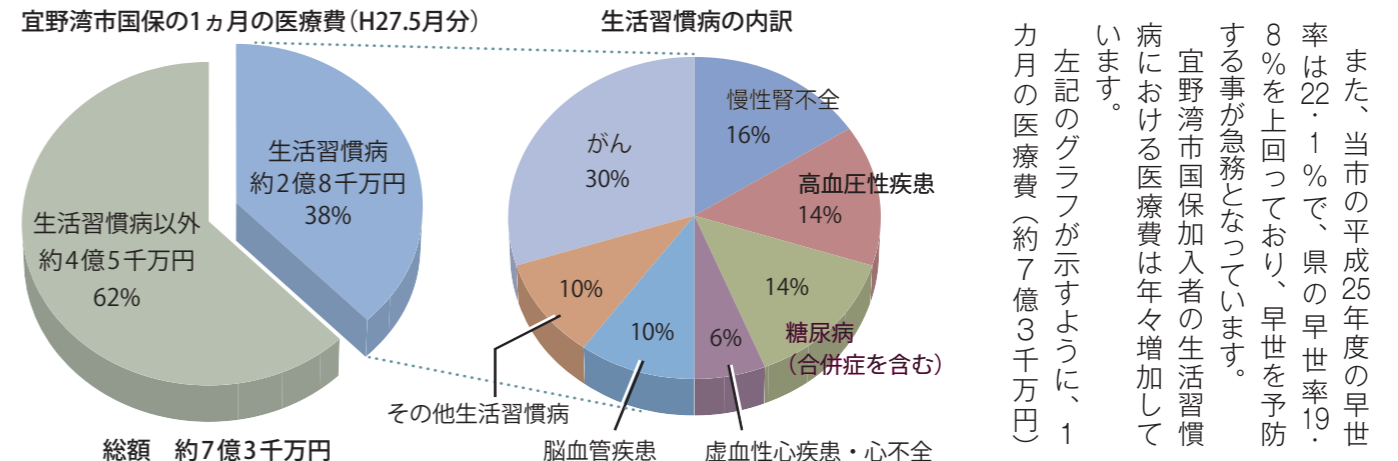
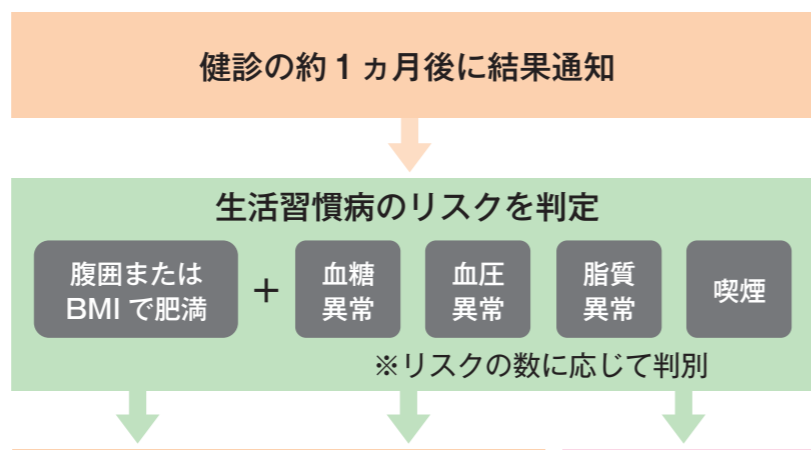
**特定健診のあとは特定保健指導**を利用しましょう!

特定保健指導とは、特定健診の結果、生活習慣病の発症リスクがあり、生活習慣の改善による生活習慣病の予防効果が多く期待できる方に対して、生活習慣を見直すサポートを実施するものです。特定保健指導の案内があった方は、保健師等の専門職とともに生活習慣の改善を目指しましょう。

問合せ 健康増進課  
☎0908-5583



宜野湾市民の皆さん!  
年に1度は健(検)診を受け、結果はそのままにせず、**自身の生活習慣を見直しましょう!**  
市がそのお手伝いをします!



**積極的支援**  
健診結果に応じて、食事記録や運動、より詳しい検査へのご案内など継続的に手厚くフォローします。

**動機づけ支援**  
面接と電話など1回程度フォローします。

**健康相談**  
特定保健指導の対象とならない方へも健康づくりをサポートします。所要時間30分程度の無料相談です。事前予約が必要です。

**特定保健指導**  
生活習慣の改善が必要な方に保健師・管理栄養士・運動指導士などが健康づくりをサポートします。(無料)

**特定健診で医療保険制度を守ろう!**

生活習慣病は自覚症状がほとんどありません。特定健診を受けると自覚症状が出る前に「病気の芽」が摘めるので、通院する必要がなくなります。そうなると治療費がかかります。すでに通院している方は重症化を防ぐことができます。さらに、健康長寿を手に入れることができるので、イキイキとした毎日を過ごすことができます。

しかし、市の特定健診受診率は33.2%(平成27年度、県内でワースト2位と、とても低い状況です。皆さまが特定健診を受診せず、生活習慣病の重症化予防ができないままです。ますます高額な医療費がかかります。このままでは、将来的に健康保険税の値上がりにもつながり、やがては医療保険制度が維持できなくなると言われています。

皆さまの未来と医療保険制度を守るためにも、ぜひ特定健診を受診しましょう。