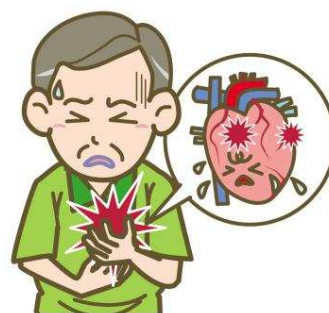


食事や運動のアドバイスを受けて、3 か月間生活を見直してみませんか？

## 特定保健指導について ご案内

生活習慣病の予防のために、40歳から74歳までの方を対象にした健診を「特定健康診査」といいます。肥満、血圧が高い、血糖が高い、中性脂肪が高い、喫煙など複数重なっている状態をメタボリックシンドローム(メタボ)といいますが、この状態が長く続くと、**動脈硬化**が進行して**高血圧**や**糖尿病**になったり**脳卒中**や**心筋梗塞**を引き起こす可能性が高くなります。この状態になる前に、今できる生活習慣の改善をする行動が必要です。



特定健診の結果から、生活習慣病の危険因子（高血圧、脂質異常、高血糖、喫煙習慣）の数や年齢などを基に、メタボリックシンドロームの該当判定が行われます。この判定により、特定保健指導の対象者となった方へ、特定保健指導のお知らせをしております。特定保健指導では、特定健診の結果からご自身の健康状態を理解していただき、生活習慣改善の目標を立て、実行していただけるよう保健師、管理栄養士がお手伝いをいたします。

### 【保健指導の対象になる方】

- 糖尿病、高血圧、脂質異常症のお薬を飲んでいない
- 40～74歳の方（保健指導が開始して3ヶ月以内に75歳を迎える方は中断となりますのでご注意ください）
- 腹囲 男性 85 cm以上、女性 90 cm以上 または BMI25以上

#### 上記に該当する方のうち（以下に1つ以上該当の方）

- 血圧が高め（最高血圧 130 以上 または最低血圧 85mmHg 以上）
- 中性脂肪が高め（中性脂肪 150 以上）
- 善玉コレステロールが低め（HDLコレステロールが 40 未満）
- 血糖値が高め（血糖 100 以上 または HbA<sub>1c</sub>5.6 以上）
- 質問票 喫煙歴あり

## 【特定保健指導の内容】

「**動機付け支援**」は、メタボリックシンドロームのリスクが出始めた方が対象となります。面接で特定健診の結果とご自身の生活習慣の振り返りを行い、保健師、管理栄養士等のアドバイスを受け、3か月後に達成出来るような行動目標を一緒に立てます。3か月後に身体状況や生活習慣の変化について確認します。

「**積極的支援**」は、メタボリックシンドロームのリスクが重複した方が対象となります。面接で特定健診の結果とご自身の生活習慣の振り返りを行い、3か月後に達成出来るような行動目標を一緒に立てます。栄養・運動等、生活習慣を改善できるよう、定期的に電話やメール、面談等でサポートします。3か月後に身体状況や生活習慣の変化について確認します。

※前期高齢者（65歳以上 75歳未満）については積極的支援となった場合でも動機づけ支援となります。

【特定保健指導の利用料】 **無料**（特定保健指導の自己負担金はありません）

## 【申し込み方法】

健診受診後、横浜市より「**特定保健指導利用券**」などが個別に郵送されています（**特定保健指導利用券【A4、うぐいす色**）、利用案内「あなたは国が定めた保健指導の対象者になりました」【A4、白色】、特定保健指導のご案内【フルカラーの小冊子】、保健指導の利用前にご確認ください【A4、クリーム色】）。

**\*特定保健指導利用券の有効期限をご確認ください。有効期限が切れている場合は、区役所の健康福祉局保険年金課へ申請すると期間が延長されます（但し、74歳の方は延長できません）。**

**\*現在、横浜市国民健康保険をやめた方はご利用いただけません。**

## 【予約方法】

電話で予約する際は、お手元に**特定保健指導利用券**と横浜市国民健康保険の被保険者証（保険証）をご用意ください。「横浜市国民健康保険の特定保健指導を利用したい」旨をお伝えください。

TEL : [045-574-1369](tel:045-574-1369) (健診直通番号)      窓口受付時間      9:00~16:50

## 【特定保健指導を利用する際にお持ちいただくもの】

- ・ **特定保健指導利用券**
- ・ 横浜市国民健康保険の被保険者証(保険証)

公益財団法人 横浜勤労者福祉協会

**汐田総合病院**

〒230-0001 横浜市鶴見区矢向 1-6-20

TEL : 045-574-1011 (代表番号)

TEL : 045-574-1369 (健診直通番号)

