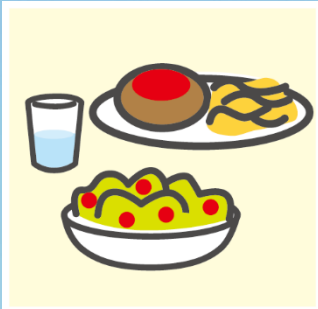


特定保健指導

# 10年後の健康に自信はありますか？

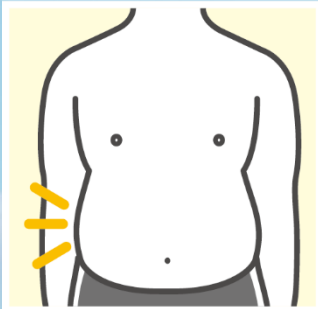
メタボ  
撃退！  
Let's try!



食べ過ぎ！



飲み過ぎ！



運動不足！



喫煙！



特定保健指導を受けると……

## 生活習慣の改善

健康づくりのプロである保健師や管理栄養士と一緒に、自分に合わせたプランを作ることで、生活習慣改善への第一歩を！

## 医療費の削減

未然に疾病を防ぐことで、将来にかかるかもしれない医療費を削減！

## 健康寿命の延伸

今から始めることで、10年後20年後も元気で健康的な生活を！

## “特定保健指導”は無料の生活改善サポートプログラムです

特定保健指導とは健診<sup>※1</sup>の結果から、「生活習慣病を発症するリスク（メタボリックシンドローム<sup>※2</sup>）」がある方に、生活改善のサポートを行うプログラムです。健康寿命を伸ばすことで、将来かかるかもしれない医療費の削減にもつながります。

### 健診

事業主健診

生活習慣病健診

人間ドック



### リスク

食べ過ぎ、飲み過ぎ、運動不足、喫煙など… **悪い生活習慣**

結果

内臓の周りに脂肪がたまる  
(内臓脂肪型肥満)

**脂質異常** 血液中の中性脂肪が増加、HDLコレステロールが低下

**高血圧** 血圧が高くなる

**高血糖** 血糖値が高くなる

サポート

### 改善

初回面接を経て  
**3か月間サポート**



※1 事業主健診・生活習慣病健診・人間ドック等。


※2 内臓の周囲に脂肪がつく内臓脂肪型肥満に加え、脂質異常、高血圧、高血糖のうち2つ以上を合わせ持った状態。

お問い合わせなど詳しくは裏面へ


# 特定保健指導を受けた人、受けなかった人の10年後…。

## 特定保健指導を受けた場合


特定保健指導の対象になってしまった!



特定保健指導を受けて生活習慣を改善



体重が減って検査値が改善され、健康への意識を持つようになる



大きな病気もなく元気に毎日過ごしている!

現在                      数年後                      10年後

## 特定保健指導を受けなかった場合

忙しい! 病気になったら病院に行けばいいや!



どこも悪くないし、好きな物を食べて、飲んで、大丈夫



ストレス      運動不足      糖尿病



ある日突然心筋梗塞に!

何だか体の調子が良くない… 疲れているだけかな?

高血圧症

## 生活習慣病が悪化

特定保健指導を受けて、病気を未然に防ぐことが重要!



<b>糖尿病</b> 合併症の発症により 腎症末期 約500万円 (年間)	<b>高血圧</b> 動脈硬化が進行して 脳卒中 約34万円 (年間)	<b>脂質異常症</b> 動脈硬化が進行して 心筋梗塞 約34万円 (年間)
---	---	--

入院費・薬代  
食事制限 緊急入院  
重い負担

※平成29年度「一般社団法人日本糖尿病学会」「一般社団法人日本生活習慣病予防協会」より

入院や人工透析は、時間もお金もかかります。今が元気でも、5年後10年後は分かりません。

今から**予防**することで、**10年後の健康**を守りましょう。

