

調子が悪くなったら
健診を受ければいや、
と思いませんか？

健診を受けたままに
していませんか？

1年に
1回は

町田市成人健康診査を受けて 生活習慣を見直しましょう！

<問い合わせ先>

- 健康診査全般・がん検診
健康課 ☎725・5178 FAX725・5198
- 町田市国民健康保険加入の方、後期
高齢者医療加入の方
保険年金課 ☎724・2130 FAX724・1182
- 65歳以上の介護予防健診
高齢者福祉課 ☎724・2146 FAX724・1190

40歳～74歳の町田市国民健康保険に加入の方で町田市成人健康診査を受けた後、生活習慣の改善が必要な方には保健指導で支援します。町田市では事業者に委託して保健指導を実施しています。

町田市成人健康診査の結果によって
メタボリックシンドローム予防が必要な方※へ

※40歳～74歳の町田市国民健康保険に加入の方で腹囲・血圧・血糖値などの項目で保健指導の基準に該当した方（メタボリックシンドローム診断基準とは異なります）

大丈夫？

メタボリックシンドローム (内臓脂肪症候群) とは

内臓脂肪の蓄積に加えて、脂質異常、高血圧、高血糖などの生活習慣病の危険因子が重なった状態です。
危険因子が重なるほど心筋梗塞や脳卒中、糖尿病の合併症を発症する可能性が高くなっていきます。

【診断基準】

- 腹囲 ≥85cm (男性)、≥90cm (女性)
- ①脂質：中性脂肪150mg/dl以上 または HDLコレステロール40mg/dl未満
- ②血圧：収縮期(最高)130mmHg以上 または 拡張期(最低)85mmHg以上
- ③血糖：空腹時血糖110mg/dl以上

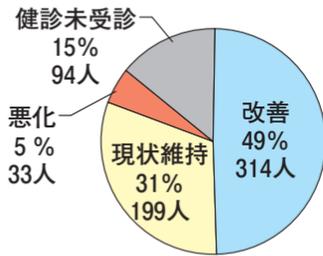
メタボ該当者=腹囲に加えて①～③のうち2つ以上該当
メタボ予備群=腹囲に加えて①～③のうち1つ該当

町田市成人健康診査

参加者の声

- ・最初は不安でしたが、運動や食事などで、体重変化が現れたときから自信につながりました。
- ・それほど無理せず、食生活を改善できることが分かったので今後も続けられそうです。
- ・万歩計を利用して一駅分歩く習慣ができました。

保健指導の改善状況 (2009年度)



次年度の成人健康診査を受けて、健康状態を確認しましょう

保健指導が利用できます！

町田市から対象者へ保健指導の個別案内

申し込み

専門職による面接

6か月間
生活改善を実行

終了後に効果を確認



一緒に生活習慣を
振り返ってみませんか？

ご自分に合った
方法、ペースで
無理なく取り組
める内容です

保健指導に参加している方
には、体験型セミナー（食
事・運動・歯科）も実施し
ています。



体験型セミナーでの体操

2009年度に保健指導を利用した方のうち
49%の方が検査値が改善しました（左図参照）。
また、そのうち82%の方がメタボ脱出※に成功しました。

保健指導を利用した約半数の方に結果が出ています！

※メタボから脱出した人とは
2009年度にメタボ該当者、予備群で
保健指導を利用して、2010年度健診
結果が非該当となった方

65歳以上で要支援・要介護認定を受けていない方に、成人健康診査と同時に介護予防健診を実施しています。健診の結果、生活機能の低下が見られる方には、介護予防プログラムをご案内しています。

介護予防健診の結果によって、介護予防が必要な方へ

介護予防プログラム（二次予防事業）に参加しましょう

放っておくと介護が必要になる可能性がある体力低下のサインを早期発見するために、介護予防健診を実施しています。

下記の「運動機能」「栄養」「お口の健康」のチェック表に当てはまる方は、早めの介護予防が必要です。右記の介護予防プログラムに参加しましょう。高齢者支援センターへお気軽にご相談下さい。

運動機能…最近筋力の衰えを感じていませんか？

| | |
|------------------------------|-----|
| 階段を手すりや壁に伝わらずに昇っていますか | いいえ |
| 椅子に座った状態から何もつかまらずに立ち上がっていますか | いいえ |
| 15分位続けて歩いていますか | いいえ |
| この1年間に転んだことがありますか | はい |
| 転倒に関する不安は大きいですか | はい |

3つ以上該当

栄養…バランスよく食べていますか？

| | |
|--------------------------------------------|----|
| 6か月間で2～3kg以上の体重減少がありましたか | はい |
| BMI (体重 [kg] ÷身長 [m] ÷身長 [m]) の値が18.5未満ですか | はい |

2つとも該当

お口の健康…食べる楽しみも味わっていますか？

| | |
|-------------------------|----|
| 半年前に比べて固いものが食べにくくなりましたか | はい |
| お茶や汁物等でむせることがありますか | はい |
| 口の渇きが気になりますか | はい |

2つ以上該当

介護予防が必要です

町田市から個別案内

高齢者支援センターへ申し込み
(専門職による面接)

3か月間
右記の教室に参加

プログラム終了後に
効果を確認

健康と筋力アップ教室

高齢者に配慮されたマシンを用い、動きやすい体を作ります。市内のスポーツクラブなどで開催します。

いきいきアップ講座

専門の講師が、老化予防や健康増進の効果的なコツを分かりやすくお伝えする講座です。

地域介護予防教室

主にお口の健康づくりや栄養について学び、講座終了後も参加者同士で健康づくりを地域で楽しく続けていけるように支援します。

参加された方からは、低下した機能や筋力の回復、効果を実感する声が届いています。プログラム終了後も地域で介護予防や健康づくりを楽しんでいきましょう。

町田市介護予防手帳を ご活用下さい

いつまでも元気に暮らすためのヒントが満載です。
市や高齢者支援センターで開催する介護予防講座などに参加する際に、参加帳としても活用できます。参加回数が多い方には景品もご用意しています。介護予防手帳・景品の説明・配布は高齢者支援センターまたは高齢者福祉課で行っています。ぜひ健康づくりのパートナーとして日々ご活用下さい。



介護予防手帳と参加者への景品

(65歳以上の方に成人健康診査と同時に実施しています)
介護予防健診

健康チェック表