

調子が悪くなったら健診を受ければいいのか、と思いませんか？

健診を受けたままにいませんか？

<問い合わせ先>

- 健康診査・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 FAX050・3101・5154
- 健康チェック表
高齢者福祉課 ☎724・2146 FAX050・3101・6180

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！

40～74歳の町田市国民健康保険に加入している方で、町田市成人健康診査の結果、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

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

※40～74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判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。

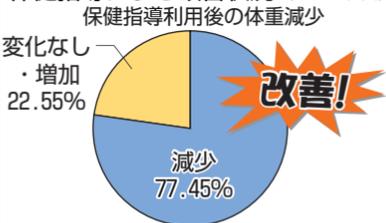
- 【診断基準】 腹囲85cm以上(男性)、90cm以上(女性)
- ①脂質：中性脂肪150mg/dℓ以上 または HDLコレステロール40mg/dℓ未満
 - ②血圧：収縮期(最高)130mmHg以上 または 拡張期(最低)85mmHg以上
 - ③血糖：空腹時血糖110mg/dℓ以上

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

参加者の声

- ・スタート前、履けなかったズボンがまた履けるようになりました。
- ・日常生活を見直すことができ、自覚を持って行動できるようになりました。
- ・翌年度の成人健康診査で数値がすべてクリア(改善)しました。

保健指導による改善状況(2012年度)



改善!

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

カラダが嬉しい“健康習慣”始めてみませんか!?



申し込み

専門職による面接

6か月間生活改善を実行

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



保健指導の様子

終了後に効果を確認

2012年度に保健指導を利用した方のうち77%の方が改善しました(左図参照)。6か月の支援を経て、体重を減少させています。
保健指導を利用した約8割の方に成果が出ています!

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!

健診は継続的に受診することが大切です!

保健指導対象者の状況



2012年度成人健康診査受診者のうち、2010・2011年度ともに受診していた方で保健指導の対象となった方は全体の7.7%、2010・2011年度どちらも受診していなかった方で保健指導の対象となった方は全体の14.2%でした(左図参照)。健診を継続的に受診している方は、そうでない方に比べて良い健診結果が出ています。

65歳以上で要支援・要介護認定を受けていない方へ

健康チェック表で、ご自身の状態を確認しましょう

①健康チェック表が市から届きます
健康チェック表を受け取ったら質問に回答して下さい。

②回答後、健康チェック表を返送して下さい
期限までに返信用封筒に健康チェック表を封入し、ポストへ投函して下さい。

③結果アドバイス表が届きます
健康チェック表を返送していただいた方に、市から介護予防と心身の健康維持の参考になる「結果アドバイス表」をお送りします。

健康チェック表の結果、健康に関して注意が必要な方

結果アドバイス表(健康に関して注意していただく内容)が届きます。健康を維持するための教室のご案内と申込書を同封します。積極的に教室へ参加しましょう!

- 【2014年度開催教室】
- ・生きる力アップ教室
 - ・腰痛ひざ痛予防教室
 - ・プールでらくらく運動教室
 - ・筋力アップ教室
 - ・女性のための体操教室
 - ・地域介護予防教室(地域介護予防教室については、健康維持ができていない方もご参加いただけます)

腰痛ひざ痛予防教室の様子



健康チェック表の結果、健康維持ができています

結果アドバイス表に、健康維持ができています方を対象とした教室のご案内を同封します。下記の教室に参加し、元気を維持しましょう!教室の詳細内容や日程については本紙等で別途ご案内します。

- 【2014年度開催教室】
- ※下記の教室は65歳以上で要支援・要介護認定を受けていない方であればどなたでもご参加いただけます。
- ・わくわくカレッジ
 - ・デイ銭湯
 - ・里山ウォーキング
 - ・転倒予防! 歩く力測定会
 - ・男性料理教室
 - ・介護予防サポーター養成講座



健康チェック表とは

放っておくと、介護が必要になる可能性がある心身の機能低下のサインを早期発見するためのアンケートです。

2014年度対象者

65歳以上で要支援・要介護認定を受けていない方のうち、2015年3月末時点で偶数年齢に達する方
※奇数年齢に達する方は、2015年度にお送りします。

発送時期

6月、1月