



受けっ放しにしないでください…！ 健診は受けた後が大切です

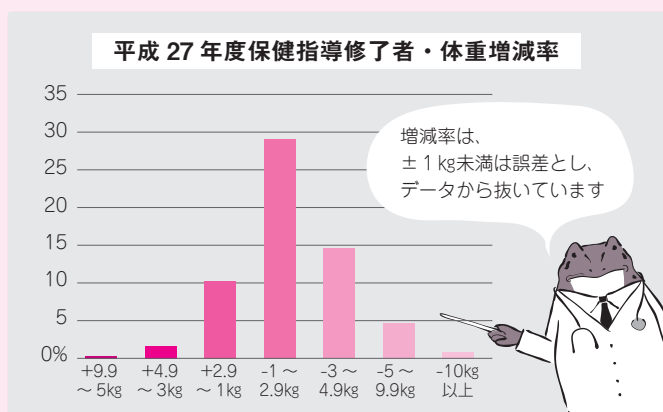
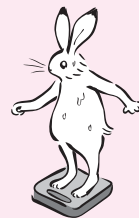
保健指導をご利用ください

■問い合わせ：保健センター成人保健グループ ☎ 64-1039

? 特定保健指導とは

特定健診を受けた方の中で、**内臓脂肪型肥満(メタボリックシンドローム)に着目した保健指導**です。内臓脂肪型肥満は将来生活習慣病の発症リスクが高いため、生活習慣の改善が必要です。半年間かけて保健師・管理栄養士と相談しながら、生活習慣の改善を行っていきます。

対象の方には個別に連絡しています。ぜひご利用ください。(保健センターでは、国民健康保険加入の方に実施しています)



体重が4～5%減少すると、血圧や血糖・脂質異常症の改善がみられるといわれています。

例えば、60kgの方で体重5%減少とは、体重を3kg減らすことです。

保健センターの保健指導利用者のうち、約6割の方に体重減少がみられました！



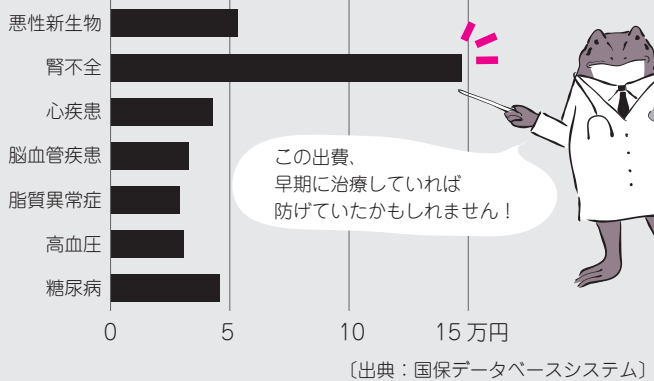
? 重症化予防事業とは

糖尿病や高血圧などを放置することで、腎不全や心疾患を引き起こしやすくなります。

そのため、健康診査の結果で「**要治療**」「**要精密検査**」となった方のうち、このまま放置すると将来重大な病気を発症する恐れのある方には、早期に医療機関を受診いただくために、**保健センタースタッフが訪問などで受診勧奨**を行っています。

「痛くないから大丈夫」ではありません。手遅れになる前に、早期に適切な治療を受けましょう。

龍ヶ崎市の1件当たりの医療費用額 外来(平成28年5月)



市民を対象に健康相談を行っています

保健センターでは、保健師・管理栄養士による健康相談を行っています。健康診査を受けた後は、今後の健康づくりのためにも、お気軽にご相談ください。

相談してみよう！

気軽に来てね！

