

健診って何のためにするの??

健康管理センター
看護部発行

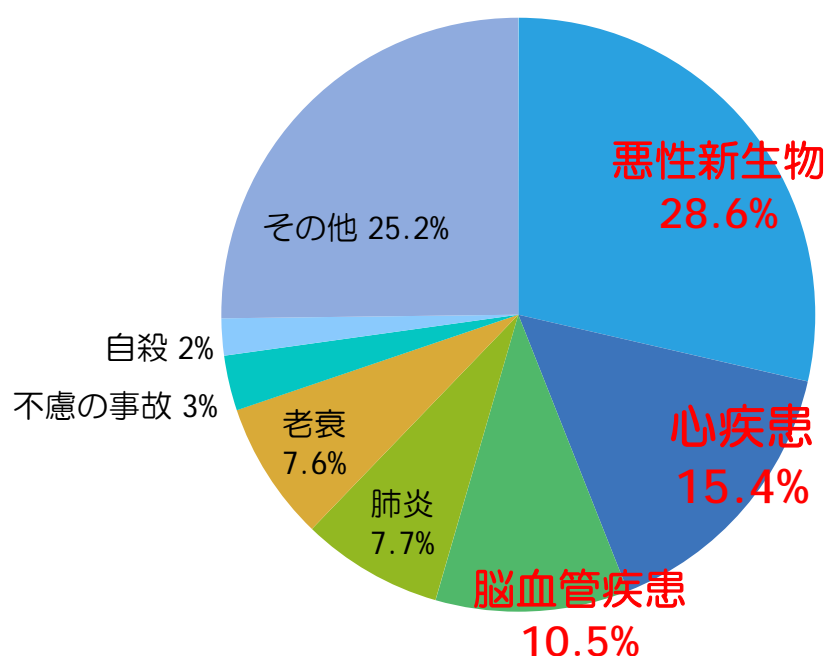
本日健診にご来院の皆様！健診を受けたことで安心していませんか？

健診は受けて終わりではありません！！その後のフォローが大事です。

健診の結果により、保健指導の該当となった方は**必ず保健指導を受けましょう！**

また、今回該当とならなかった方も慢心せず、保健指導の対象とならないよう、今後の生活を見直すきっかけとしましょう。

宮城県内の全死因に占める割合（H26）



左の図は、平成26年における宮城県内死亡者の死因割合を示しています。

1位は悪性新生物（がん）

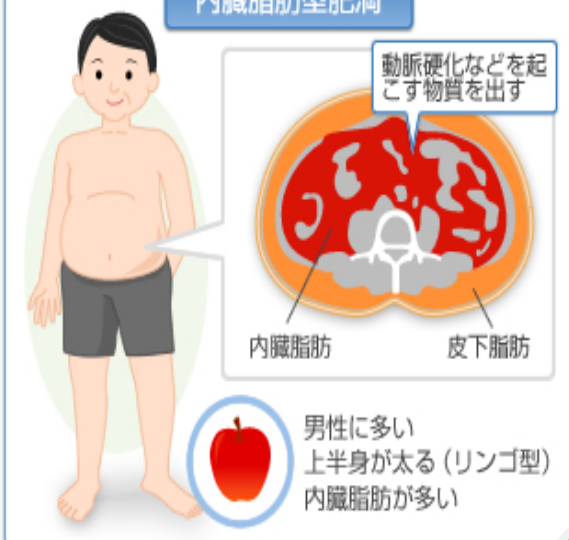
2位が心疾患（心筋梗塞・狭心症など）

3位は脳血管疾患（脳梗塞・くも膜下出血など）

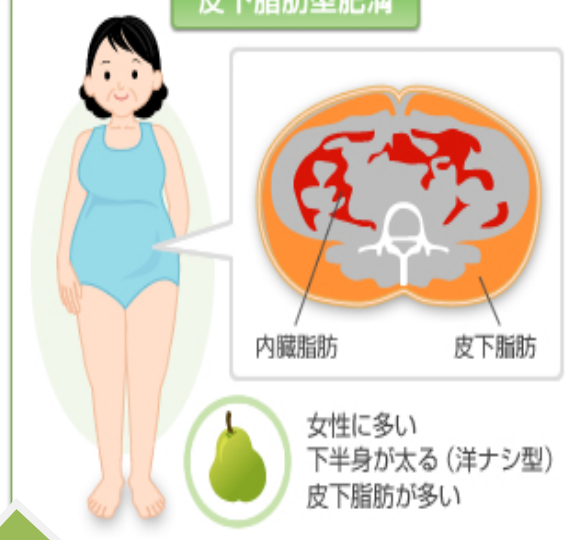
このうち、生活習慣病と関連が深い「心疾患・脳血管疾患」は全死因の**約25%**を占めます。

〔肥満の2つのタイプ〕

内臓脂肪型肥満



皮下脂肪型肥満



生活習慣病と肥満は切っても切り離せない関係にあります。

肥満には、腹腔内脂肪が多い『内臓脂肪型肥満（りんご型肥満）』と、皮膚の下に脂肪がつく『皮下脂肪型肥満（洋ナシ型肥満）』の2タイプがあります。中でも内臓脂肪型肥満は生活習慣病と深く関わり合いがあるとされています。

内臓脂肪の蓄積は、血管を傷つけ、動脈硬化などを引き起こすことが分かっています。心臓病・脳卒中などのリスクも高まります。



特定保健指導とは??

健診結果と問診に基づき、内臓脂肪の蓄積や生活習慣病リスクを考慮して健診のフォローをしていく制度になります。保険者により区分され、3つの段階に分けられます。

受診者全員に

情報提供

健診結果から、今の健康状態を把握し生活習慣の見直しのきっかけになる情報を提供します。

メタボのリスクがある方に

動機づけ支援

(病気のリスクが出現し始めた段階)
本人が目標を設定し、行動に移せるような支援をします

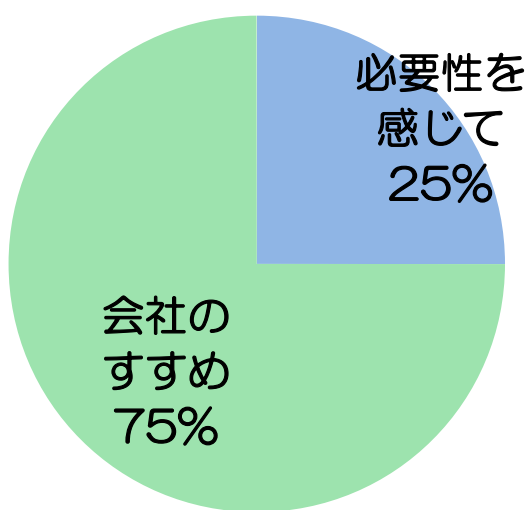
メタボのリスクが高い方に

積極的支援

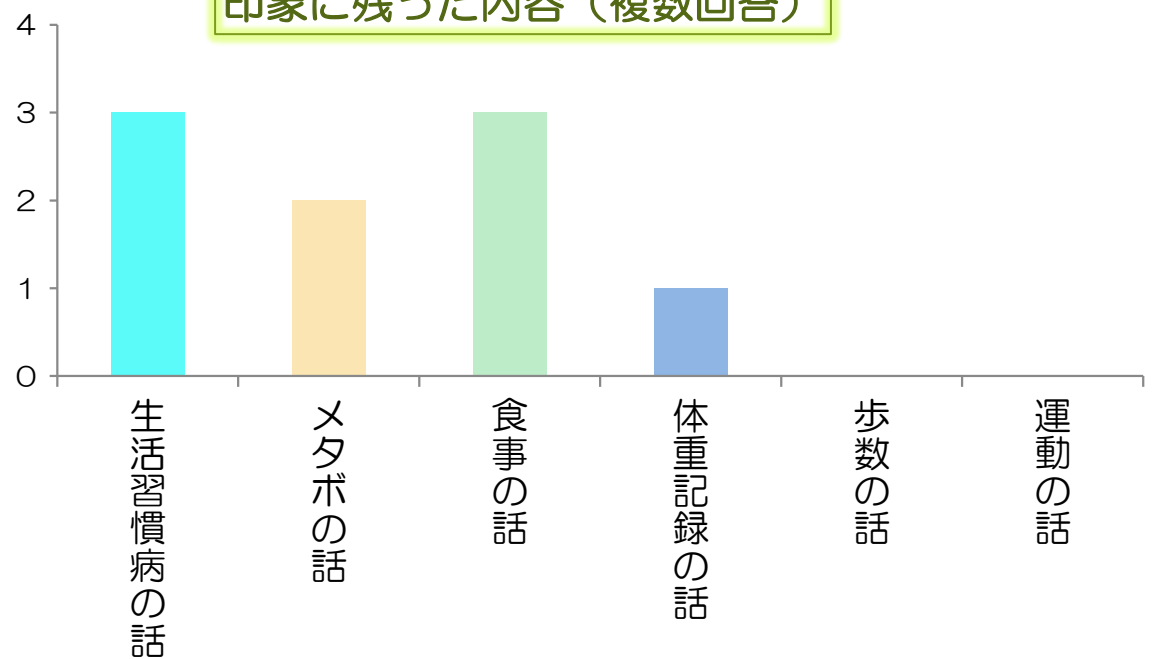
(病気のリスクが重なりだした段階)
健診判定の改善に向けて、実践が可能な行動目標を継続的に実行できるように支援します

当センターで保健指導を受けた方からの声

保健指導のきっかけ



印象に残った内容(複数回答)



会社からのすすめで来る方が多い結果となりましたが、ご自分で危機感を感じ、自発的に来院される方も25%いらっしゃいます。

保健指導を受けた方からのアンケートより、印象に残ったお話は、食事関係に集中する結果となりました。食事に関して興味・関心があることが分かります。今後は食事面の指導の充実を図るとともに、運動面にも興味を持っていただけるように、指導方法の見直しを図っていきたいと思います。



アンケートより一部抜粋



体のメンテナンスが必要な年齢であると感じました。



とても感じがよく、面談を受けることができました。

健診の重要性や、保健指導について少しはご理解いただけたでしょうか?? 次回のけんこう応援通信は、『メタボってなあに??』というところに焦点を当てて特集予定です。特集して欲しい内容等あれば、健診アンケートへご記入をお願いします。今回アンケートにご協力いただいた、皆様ありがとうございました! これからの保健指導改善に役立てて参りたいと思います。



大崎市民病院 健康管理センター

TEL:0229-23-3471

※保健指導のお問い合わせは平日午後13時~16時をお願いします(土日祝祭日を除く)