

目指せ!

# 健康 アイランド

『特定保健指導』ってなに?



## 【国保】時々町の

## 保健師や栄養士が自宅に来るけど…

### 特定保健指導のメリット

- ☆人生を健康で長く楽しむことができる
- ☆健康について無料で相談でき

特定保健指導では、町民の皆様が生涯、健康で過ごせるよう、お手伝いをしています!  
せつかくの人生をベッドで過ごす時間より元気に過ごす時間を長くして、人生を謳歌するためには健康であることが大切です。積極的に保健指導をご活用いただき、一緒に健康に向けて取り組みましょう!

### みんな特定保健指導を受けるの?

特定保健指導とは、生活習慣病の発症のリスクが高い方へ行います。

### 生活習慣病のなにがダメなの?

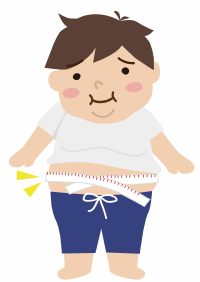
生活習慣病になると、さまざまな病気を引き起こし、元気な生活を送ることが難しくなり、さらに医療費もかかるため、生活が苦しくなります。

### 今は健康だし、病気にならないと思うけど…

どんなに元気な人でも、知らない間に生活習慣病を発症することがあります。少しの生活改善で、今より健康に生活することができます。

肥満の期間が長期間続くと生活習慣病を発症します。

### 肥満



### 起こりやすい病気

糖尿病	17万円/年
高血圧症	各7万円/年
高尿酸血症	
脂質異常症	

心筋梗塞	脳卒中	腎不全
400万円	200万円	500万円

生活習慣病発症

治療にかかる金額

1回の治療にかかる金額



ワンポイントアドバイス

生活習慣病の根本にあるのは『肥満』です。肥満を解消することで、生活習慣病の発症や進行、重症化（心筋梗塞、脳卒中、腎不全等）を防ぐことができます。巡り巡って、節約にもなります。

生涯健康で暮らしていくために、ぜひ保健指導をご活用ください!いつでもお問い合わせお待ちしております。

お問い合わせ 福祉課 健康づくり班 TEL:098-985-7124