

※追加リスクの判定基準

- ①高血糖  
空腹時血糖が 100mg/dl 以上または HbA1c (NGSP) が 5.6% 以上
- ②脂質異常  
中性脂肪が 150mg/dl 以上または HDL コレステロールが 40mg/dl 以下
- ③高血圧  
収縮期血圧が 130mm Hg 以上または拡張期血圧が 85mm Hg 以上

	追加リスク※			喫煙歴	該当者
	①血糖	②脂質	③血圧		
腹囲 男性 85cm以上 女性 90cm以上	①②③が2つ以上該当			あり	積極的支援
	1つ該当			なし	
腹囲が該当しない場合 BMI (体格指数) 25 以上	3つに該当			あり	積極的支援
	2つ該当			なし	
	1つ該当			あり	

特定保健指導の該当者は次のように分けられます。

【特定保健指導の流れ】

	0カ月	3カ月	6カ月
積極的支援	初回面接 健診結果を基に、身体の状態などについて説明します。自分の身体の状態を知った上で、自分の生活習慣の改善目標を立てます。	中間評価 3カ月以上の継続的支援 電話・FAX・電子メール・手紙などで保健師や管理栄養士が支援します。	評価 自分が立てた目標に対しての評価や、生活改善の取り組み状況の確認をします。
動機づけ支援		継続的な支援はありませんが、ご相談には応じます。	

健康だより

大分脂肪がついてきたな〜。。。

# ご存知ですか? 特定健診 & 特定保健指導

皆さんは特定健診・特定保健指導をご存知ですか。特定健診・特定保健指導を受けることで、ご自身の生活習慣病の発症リスクや総合的な健康状態を知ることができます。今回は、特定健診・特定保健指導のメリットをお知らせします。

問い合わせ先 健康推進課健康推進係  
☎ 0968(25)7219

特定健診とは?

生活習慣病もしくはその予備軍に該当する人を見つけるために行う健康診査のことをいいます。高齢化が急速に進む中、若い頃からの不健康な生活習慣(過食、過度の飲酒、運動不足、喫煙など)により、心筋梗塞や脳梗塞、糖尿病などの生活習慣病にかかる人の割合が増加傾向にあります。死亡原因でも、生活習慣病が原因と思われる病気の死亡割合は6割を占めています。

糖尿病などの生活習慣病は、生活習慣(食事、運動習慣、飲酒や喫煙など)を改善することで予防でき、重症化や合併症にもならないようにすることが可能です。まずは生活習慣を見直すための手段として「特定健診」を行うことをお勧めします。生活習慣病は自覚症状がなく進行し、放置し続けると、脳梗塞や心筋梗塞など重篤な病気を引き起こします(図1)。特定健診の結果で異常を指摘されたら、そのまま放置しないようにしましょう。

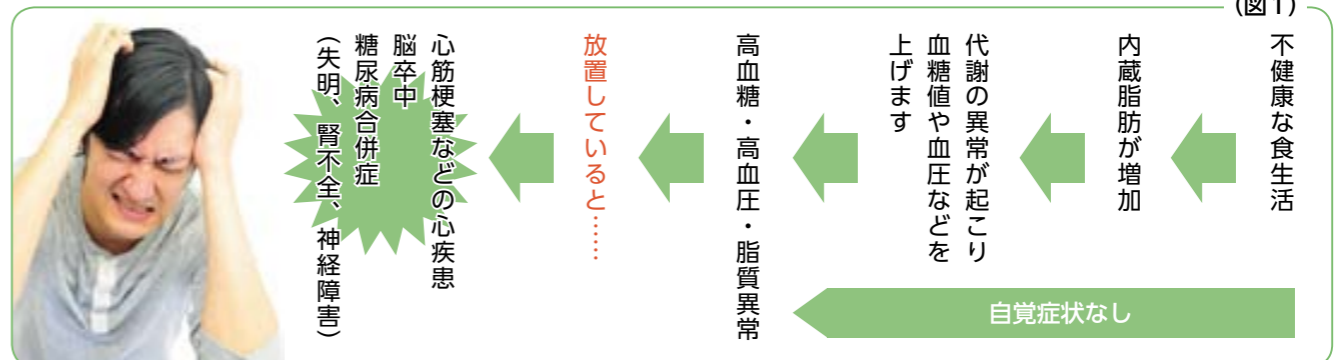
菊池市国民健康保険加入者の皆さんは、市の補助でお得に健診が受けられます。自分の身体の状態を知る機会として、年に1回は健診を受けましょう。

例) 40歳〜74歳の人が特定健診を受ける場合  
健診料金 8434円(市の補助6934円)自己負担1500円

特定保健指導とは?

特定保健指導は、特定健診の結果に応じて、「動機づけ支援」「積極的支援」に該当した人に対して実施します。特定保健指導の目的は、健診を受けた人が自分の健康状態を自覚し、健康的な生活を送るために、生活習慣の改善を自主的に、しかも継続的に行うことができるようにすることです。一人一人の状態に合った生活習慣改善のために、健康推進課や菊池養生園のスタッフがお手伝いします。

- 動機づけ支援  
対象者が自ら生活習慣を振り返り、行動目標を立てることができるようにする支援。
- 積極的支援  
動機づけ支援に加え、定期的・継続的な支援により目標達成に向けた行動に取り組みながら、プログラム終了後にはその生活が継続できるようにするための支援。



平成25年度健康づくり標語 優秀賞

おとうさん 家族のためだよ  
けんしんは!  
限府小4年 今村啓吾さん

積極的支援、動機づけ支援に該当した人には、健康推進課または菊池養生園から通知もしくは電話でご連絡します。該当者はぜひご参加ください。  
※65歳以上75歳未満の人で積極的支援の対象になった場合は動機づけ支援となります。  
※服薬中の人は、特定保健指導の対象にはなりません。

献血にご協力ください  
とき 8月5日(火)  
午前9時30分〜正午

積極的支援、動機づけ支援に該当した人には、健康推進課または菊池養生園から通知もしくは電話でご連絡します。該当者はぜひご参加ください。  
※65歳以上75歳未満の人で積極的支援の対象になった場合は動機づけ支援となります。  
※服薬中の人は、特定保健指導の対象にはなりません。

歯ツピーキッズ

3歳児健診時「むし歯なし」の子  
6月12日・20日の  
歯科検診の結果で、  
むし歯がなかった  
子どもを紹介しま  
す。(敬称略)



- 建部 仁希 (菊) 立石
- 城部 純太 (菊) 袈裟尾
- 熊谷 愛奈 (菊) 袈裟尾
- 赤星 紗希奈 (菊) 野間口
- 松岡 駿佑 (菊) 遊蛇口
- 永田 愁真 (菊) 今
- 宮崎 利真 (菊) 大林寺
- 古江 悠真 (菊) 上西寺
- 田代 純 (菊) 上西寺
- 前田 真奈 (菊) 高野瀬

HIV検査目的の献血は  
お断りしています

HIV検査は菊池保健所で  
行ってください。無料・匿名で  
受けることができます。  
くまモングッズがもらえます!  
熊本県血液センターでは、複  
回数献血を行うとくまモン  
グッズがもらえるキャンペー  
ンを実施しています。詳しく  
は「One More 献血キャンペー  
ン」(http://www.city.kikuchi.  
lg.jp/q/aview/223/3212.  
html)をご覧ください。

- 岩橋 凛太郎 (菊) 立石
  - 柴田 紗良 (菊) 立石
  - 森 隼人 (菊) 片角
  - 西牟田 蒼 (菊) 片角
  - 松岡 鷹宏 (菊) 片角
  - 瀧野 裕平 (菊) 北原
  - 早川 愛琉 (菊) 北宮
  - 坂井 千煌 (菊) 上橋田
  - 佐々 悠真 (菊) 新古閑
  - 石井 理奈 (菊) 新古閑
  - 中尾 友音 (菊) 伊坂
  - 坂本 琉輝 (菊) 伊坂
  - 水上 かな (菊) 伊坂
  - 田中 麗菜 (菊) 小川
  - 森本 航平 (菊) 朝日団地
  - 高田 航平 (菊) 朝日団地
  - 庄村 未来 (菊) 朝日団地
  - 後藤 陸 (菊) 富の原中央
  - 菅 颯希 (菊) 富の原中央
  - 高村 鈴羽 (菊) 富の原中央
  - 梁池 悠斗 (菊) 富の原東
  - 上野 莉愛 (菊) 富の原西
  - 倉本 龍之介 (菊) 富
  - 宮本 和真 (菊) 永出分
  - 中島 崇来 (菊) 久米二
  - 野中 瑞希 (菊) 南住吉
  - 田代 意志 (菊) 永
- むし歯予防のためには、家族ぐるみで取り組むことがとても重要です。これからは「甘いものを控える」「歯みがきをする」「歯を強くする」「定期健診を受ける」「仕上げ磨き」を心掛けましょう。