

# 平成20年度から、メタボリックシンドロームに着目した 特定健診・特定保健指導がはじまりました！

## メタボリックシンドロームとは？

メタボリックシンドロームとは、内臓脂肪型肥満をベースに高血糖、高血圧、脂質異常など、軽度でも生活習慣病のリスクが重なっている状態です。放っておくと、動脈硬化が急速に進行して、心筋梗塞や脳卒中といった命にかかわる病気のリスクが急激に高まるので大変危険です。

## 特定健診・特定保健指導とは？

今、生活習慣病になる人が増加しています。このため、健診でメタボリックシンドローム及び予備群の人を見つけ、保健指導で生活習慣病を予防するため、生活習慣改善の支援(生活習慣をどう変えていけばよいのか、一人一人に合った健康づくりの方法をいっしょに考える場となります。)を行います。



あなたの生活習慣は？ 健康の具合のレベルは？ (不健康な生活を続けているとどうなるか、川の流れて例えてみました。)



## 特定健診・特定保健指導を受けよう！メタボリックシンドロームを予防・改善しよう！

自分の生活習慣を見つめなおす機会、健康レベルを知るための機会として、

年に1度、特定健診と必要な特定保健指導を受けましょう。

メタボリックシンドロームの予防・改善は今すぐ始められます。生活習慣病になるかならないかは、あなた次第です！

生活習慣を変えるにはご家族の協力も必要です。