

特定保健指導の対象となられた方へ



この手紙を受け取ったあなたは
特定健診の結果から**メタボ**※の改善
が必要と判定されました。

※メタボ：メタボリックシンドローム
(内臓肥満に高血圧・脂質異常・高血糖
等が合わさった状態)

1万円以上かかる指導が

無料

でご利用いただけます



不健康な生活習慣
(食事量と運動量のバランスの崩れ
→摂取エネルギー超過に)

内臓脂肪の蓄積
腹囲(男性85cm、女性90cm以上)

脂肪細胞から多彩なホルモンが分泌される

高血糖

高血圧

脂質異常

動脈硬化

血管変化の進行

脳卒中、心筋梗塞、狭心症
糖尿病合併症(人工透析・失明等)等

厚生労働省 特定健康診査等実施計画作成の手引きより改変

メタボの方の
発症危険度
(非メタボの方
との比較)

心疾患

動機付け支援 **約6倍**
に該当された方は

積極的支援 **約36倍**
に該当された方は

※支援内容は裏面へ

労働省作業関連疾患総合対策研究班調査
Nakamura et al. Jpn Circ J, 65: 11, 2001より改変



肥満はなぜ改善しないと いけないの？

お腹に溜まった過剰な内臓脂肪は、
高血糖・高血圧・脂質異常等の
生活習慣病を悪化させます。生活習
慣病は、1つ1つのリスクが軽度でも、
**動脈硬化が急速に進み、「脳卒中や
心筋梗塞・狭心症・糖尿病合併症(人
工透析・失明)等」の重篤な病気に、
「自覚症状がないまま」進行します。**

自覚症状が
ないまま進行する

脳卒中・心筋梗塞・狭心症・糖尿病合併症から
あなたの体を守るため**特定保健指導を受けましょう!!**

あなたがいつまでも
健康であり続けるための
サポートをさせていただきます。
さあ、はじめてみませんか!!
※利用方法は裏面へ



重症化する前に、
特定保健指導を
利用して生活習慣
を改善しよう!!

大阪市国民健康保険

※裏面へ

■ 特定保健指導の利用方法 ■

① 特定保健指導を受ける取扱機関を選んで予約する

この案内に同封の「特定保健指導取扱機関一覧」から、利用したい機関を選んで電話などで直接申し込みましょう。

「大阪市国保の特定保健指導の予約」とお伝えください。

大阪市 特定保健指導 検索

② 特定保健指導を利用する

利用当日は、「保険証」「特定保健指導利用券」「特定健診受診結果通知表」を必ずお持ちください。

■ 特定保健指導の流れ ■

☆3～6か月間、食事面や運動面から、あなたに合ったダイエットをサポートします

動機付け支援

【Aさんの例】

初回面接

【Bさんの例】

医師、保健師、管理栄養士等とともに、目標と行動計画を立てます。



味付けが少し濃いかもしれません。漬物は食事の時には欠かせません。

血圧が高めですね。料理は薄味を心掛けて、漬物は1日1回に減らしてみませんか。

揚げ物が好きでよく食べます。運動が苦手です。でも、体重は気になります。

体重を落とすために、揚げ物を週1回程にし、駅まで自転車を使わず、歩いてみませんか。



支援

電話やメールなどで、
中間支援が行われます。

3～6か月間
各自で行動計画を
実践

電話やメールなどで、
継続的に支援が行われます。



うす味の食事が
おいしく感じるよ
うになりました。

食習慣が改善され、
血圧が安定するよ
うになりましたね。



評価
電話やメールなどで
健康状態や
生活習慣の確認

目標の3キロを上
回り、5キロ減量に
成功し、歩くことが
楽しくなりました。



メタボ脱出大成功!!
よく頑張られましたね。
この調子で生活習慣改善の
取組を続けていきましょう。

生活習慣が改善した成果を確認するために、次の健診も必ず受けましょう。



利用券送付後、電話などで特定保健指導をご案内する場合があります。

特定保健指導の利用期間中に、大阪市国民健康保険の被保険者でなくなった場合は、保健事業グループまでご連絡ください。

<ご連絡先> 大阪市福祉局生活福祉部 保険年金課 保健事業グループ ☎06-6208-9876