

特定健康診査を
受診されたあなたへ

フォローアップ保健指導のご案内



平成26年度に受けた特定健診の結果に応じて、腎臓のはたらき・血糖などの検査数値が基準を超え生活習慣病の発症するおそれが高い方にご案内しています。生活習慣病は自覚症状がなく進行し、透析や脳卒中や心筋梗塞などの重大な結果を引き起こすことがあります。この機会に、保健師・栄養士のサポートを受けて5年後、10年後の自分のために生活習慣を見直してみませんか？

*この通知は、健診結果から生活習慣の見直しが必要な方に送らせていただいております。もうすでに医療機関等で治療をはじめた方にも、お送りしている場合があります。

フォローアップ保健指導ってなに？

特定健康診査の結果

腎臓のはたらきが低下

+ いずれか

血圧が基準を超える

血糖が基準を超える

脂質が基準を超える

尿酸が基準を超える

保健指導の案内

生活習慣を見直し、改善するための支援をします。

<参考> フォローアップ保健指導対象者は、この基準をもとに決定しています。

【腎臓のはたらき】
eGFRは血清クレアチニンから算定します。

eGFR	50~89.9
------	---------

血糖	HbA1cが5.6%以上(NGSP値)
脂質	中性脂肪が150mg/dl以上またはHDLコレステロール40mg/dl未満
血圧	収縮期130mmHg以上または拡張期85mmHg以上
尿酸	尿酸値7mg/dl以上

内 容

コース	初 回	2ヶ月後～	6ヶ月後
チャレンジ教室	生活習慣や食生活の講話、演習、運動実技など(約90分)	毎月1回の電話・ファックス・メールなどで応援コール	電話・手紙などで半年間の効果を確認して終了!
個別指導	面接相談による個別保健指導(約60分)		

費 用

無 料

利 用 方 法

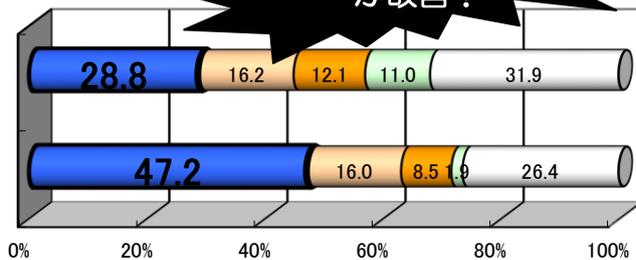
「返信票」を郵送またはFAXして下さい。後日、詳細を連絡いたします。

*返信票用封筒(黄色)をお使いください。電話での申し込みもできます。

利用された方の約半数が翌年の健診結果が改善しています。日々の生活を見直し、ご自分に合った改善方法を見つけられています。

未利用者

利用者



利用者の47.2%が改善!

■改善 □維持 ■悪化 □服薬開始 □健診未受診

(平成24年度特定保健指導結果より)

保健指導を利用した方々の声

フォローアップ保健指導を受けて、自分の健康を考えるようになったよ。今日で終わるのは寂しいなあ。

Aさん(61歳・男性)

自分では健康によいと思って行っていたことが、実は間違っていると気づいた。いろいろと教えてもらえてよかった。

Cさん(63歳・男性)

家族で同じように取り分けて食べていたが、年齢も性別も違うので、みんな同じにはいけないと思った。

Eさん(61歳・女性)

毎月の応援コールがあるから頑張れました。

Bさん(73歳・女性)

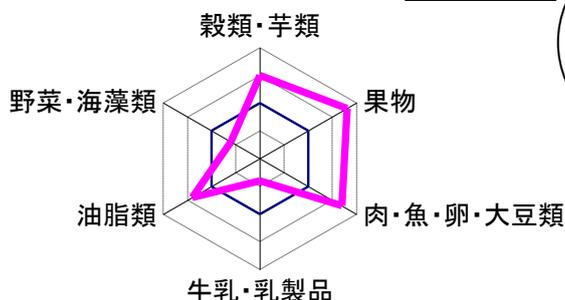
家族の中で自分だけ濃い味にしていたのをやめることができました。

Dさん(65歳・男性)



食事診断結果(見本)

— 基準
— 摂取量



ご希望の方には、3日間の食事内容から、栄養バランスなどが分かる食事診断を実施しています。

保健指導を利用して、生活習慣を見直してみませんか?よい生活習慣を継続し、皆様の健康寿命をのばすお手伝いができればと思います。

ご参加をお待ちしています!



【 問合せ先 】

〒700-8546 岡山市北区鹿田町一丁目1-1 岡山市国保年金課 レセプト・保健係
電話 086-803-1133 FAX 086-226-8501