

# ～特定保健指導を受けて健康寿命延伸～

平均寿命と健康寿命の差は、要支援・要介護の期間といわれています。  
男性の平均寿命（80.2歳）－健康寿命（71.2歳）＝9年。  
女性の平均寿命（86.6歳）－健康寿命（74.2歳）＝12.4年



9年も介護が必要になるかも？  
イヤだな～

血圧も高めだし・・・  
心筋梗塞や脳卒中で  
倒れたらこまるな～  
医療費もかかるし・・・



80歳まで元気に  
楽しく暮らそう！

働くためには、  
健康な身体が  
必要だ！

未来の自分を決めるのは、今の自分・・・  
特定保健指導を受けて生活習慣改善

検査結果悪くても  
どこも痛くないし・・・

営業で酒を飲む  
ことも仕事だし・・・

たばこを吸いながらコミュ  
ニケーションとっているし・・・

忙しくて運動する時間ないし・・・



缶コーヒーをブラックコーヒー  
にしたら減量できた！

アルコールを減らしたら  
体重が減って、身体も  
楽になったな～

タバコやめたら風邪ひかなく  
なったな～

ウォーキング始めたら、  
肩こりもなくなった。

検査数値から食事、運動、喫煙等の生活習慣を振り返り、  
できることから改善していきます。

特定保健指導は無料で受けられます。

金属けんぽの保健師・管理栄養士は皆様の健康を願い、  
一人ひとりに合う生活習慣改善のサポートをします。

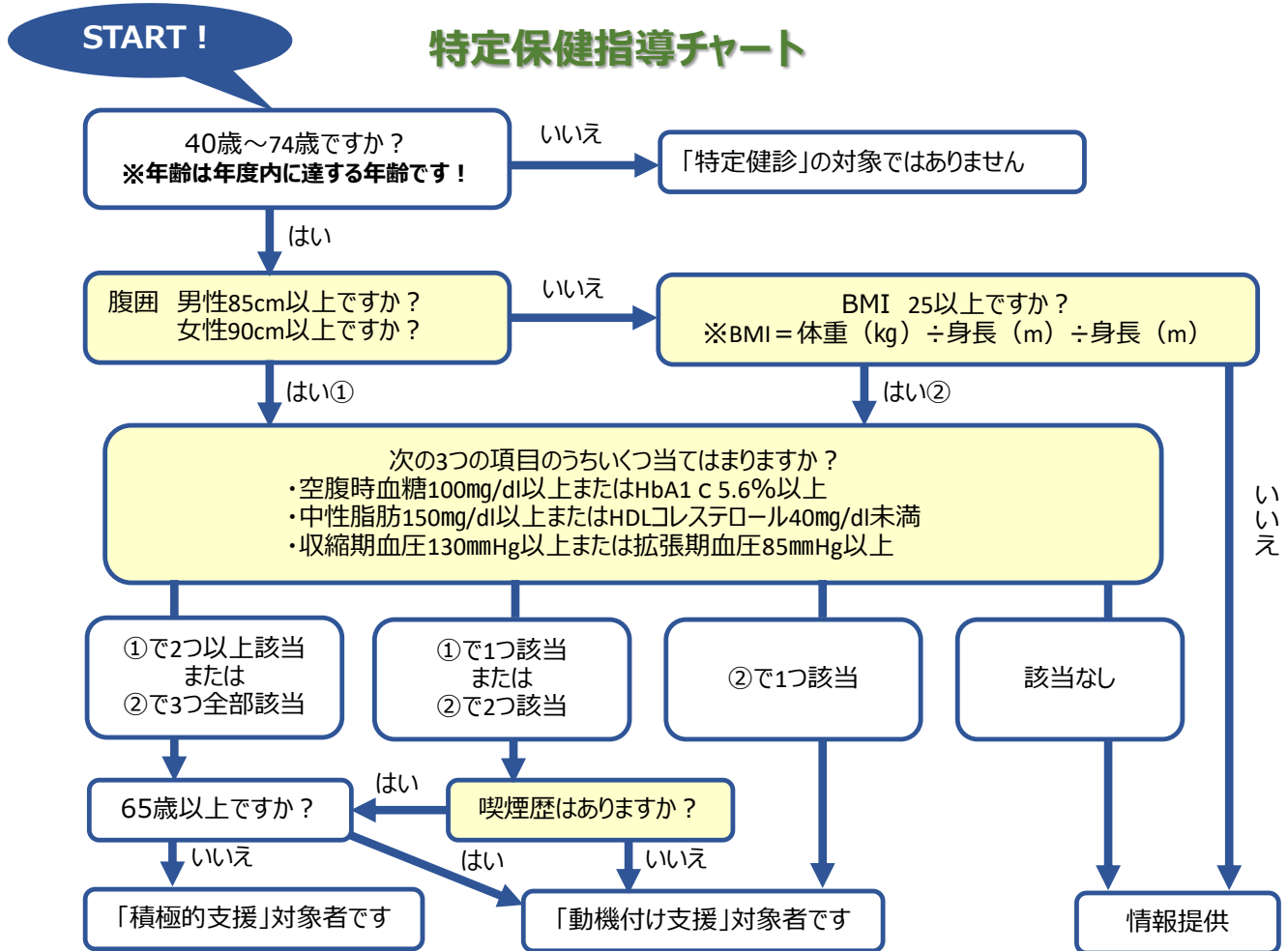


# ～特定保健指導を受けましょう～

特定保健指導では、メタボリックシンドロームをはじめとした生活習慣病のリスクがある人に、保健師・管理栄養士等が面接を行い、一人ひとりに合った無理のない目標をたて、生活習慣改善のためのサポートをいたします。

支援の種類は、リスクの数に応じて、「積極的支援」「動機付け支援」「情報提供」の3つに分けられています。

健診結果を見ながら自分が当てはまるかどうかチェックしてみましょう。



内臓脂肪症候群を放置しておくと、高脂血症、高血圧症、糖尿病が進行し、やがて全身の動脈硬化がおり、脳出血、脳梗塞、心筋梗塞、狭心症、糖尿病合併症等を発症します。

重症化する前に特定保健指導を受けて  
生活習慣を改善しましょう

