

特定保健指導を上手に活用して 生活習慣病を予防しよう



特定保健指導は、特定健診の結果を基に、メタボリックシンドローム（以下メタボ）の人やそのリスクを持つ人が、医師・保健師・管理栄養士などのサポートを受けて、生活習慣を見直し、メタボを改善して生活習慣病を予防することを目的として行われるプログラムです。

特定保健指導の対象者はどのように決めるの？

特定保健指導の対象者は、特定健診の結果を基に決定します。

内臓脂肪型肥満（腹囲やBMIが高い状態）と合わせて、血圧・血糖値・脂質のうちいずれかの値に異常が認められる人が対象となります。

男性85歳以上・女性90歳以上、またはBMIが25以上の場合です。

※BMI＝体重（kg）÷身長（m）²

メタボのリスクがある人は「動機づけ支援」、そのリスクがより高い人は「積極的支援」の対象となります。

なお、高血圧・糖尿病・高脂血症で治療中の人やこれから治療が必要と判断された人は、特定保健指導の対象にはならず、治療の継続または医療機関での治療となります。

特定保健指導はなぜ必要なの？

食事などの摂取エネルギーに対して、運動などによる消費エネルギーが少ない生活が長く続くと「内臓脂肪」がどんどん蓄積されます。

内臓の脂肪細胞から分泌されるいろいろなホルモンは、

血糖を下げる働きを弱めたり、中性脂肪の値を高くしたり、血圧値を上昇させたりします。

この状態を放置しておくことは、動脈硬化を進行させ、糖尿病や心臓病、脳卒中などの重篤な病気を引き起こす要因になります。

メタボのリスクがあると診断された時点で、早めに特定保健指導を受け、生活習慣を見直してメタボを改善することは、重篤な病気の予防につながります。

特定保健指導は何をするの？

特定保健指導は、対象者が生活習慣を見直し、無理なく体重を減らすなど、より健康

な生活を送ることを目指して行います。

まずメタボについての理解を深めるための健康教室などへの参加を案内します。

また、肥満の原因を探り、食・運動・生活習慣の見直しなどについて、その人に合った方法をスタッフがアドバイスします。

「動機づけ支援」に比べ「積極的支援」の方が、指



特定保健指導対象者向けの運動教室

特定保健指導はどのように受けたらいいの？

特定健診および特定保健指導は、医療保険者が実施します。詳しくは、加入中の保険組合などの医療保険者にお問い合わせください。

瀬戸内市国民健康保険に加入している人で、本年度の特定健診の結果から保健指導の対象となった人には、市から特定保健指導の案内を送付します。

この機会にぜひ特定保健指導を受けて、健康な生活に役立ててください。



巻之百一

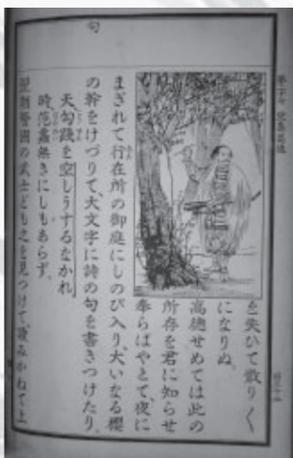
『太平記』での活躍を今に伝える 児島高德の供養塔

上寺山餘慶寺（邑久町北島）の境内に、「児島高德公・和田範長一族供養塔」が建っています。

児島高德という人物を知っていますか。戦前・戦中の教育を受けた人なら必ず知っている歴史上の人物です。

児島高德って誰？

児島高德は、南北朝時代（14世紀）の武士です。鎌倉幕府が滅亡し、後醍醐天皇の「建武の新政」が行われ、足利尊氏によって室町幕府が開かれる、政治の流れや戦乱を描いた『太平記』に登場します。後醍醐天皇に忠誠を尽くした武士として知られています。



昭和10年教科書「国語読本」に掲載された児島高德（昭和4年）

天、勾踐を空しうする莫れ時に范蠡、蠶にしもあらず

右の詩は、児島高德が、院庄（津山市）で桜の樹に記したと言われるものです。

高德は、鎌倉幕府軍に囚われていた後醍醐天皇を、院庄で救出しようと試みましたが、

しかし、警備が厳しく断念。せめて忠義の心を伝えようと、庭の桜樹にこの詩を記しました。

勾踐は中国春秋時代の越の王、范蠡は勾踐に仕えた忠臣で、「天は勾踐のようではない」というような意味です。

中国の故事に例えながら、後醍醐天皇に対して「忠義の武士がいずれ救出すから希望を捨てないで」とメッセージを送ったのです。

瀬戸内市と関係が？

児島高德は、後醍醐天皇に最後まで従った武士として知られていますが、いまだに実在の人物が架空の人物か議論が分かれています。それは、高德が軍記物語である『太平記』にしか登場しない謎の多い人物だからです。

しかし、鎌倉時代の末期に、児島高德の同族あるいは親戚といわれる今木氏や大富氏が、現在の邑久町今城地区あたりで活動し、領主である奈良の東大寺と敵対していたことが、

当時の記録にはつきりと残っています（東大寺文書）。このことから、児島高德も瀬戸内市を拠点に活動していたのではないかと考えられています。

児島高德の供養塔

上寺山餘慶寺明王院は、高德の



児島高德公・和田範長一族供養塔（上寺山餘慶寺境内）