

皆さんは健診、がん検診、歯周疾患検診を受けましたか？
健診（検診）結果を確認して異常がある場合は、病院を受診したり、保健指導を受けたりしましょう。
今回は40～74歳の方が受診する特定健康診査（特定健診）・特定保健指導についてのお知らせです。

特定健診とは

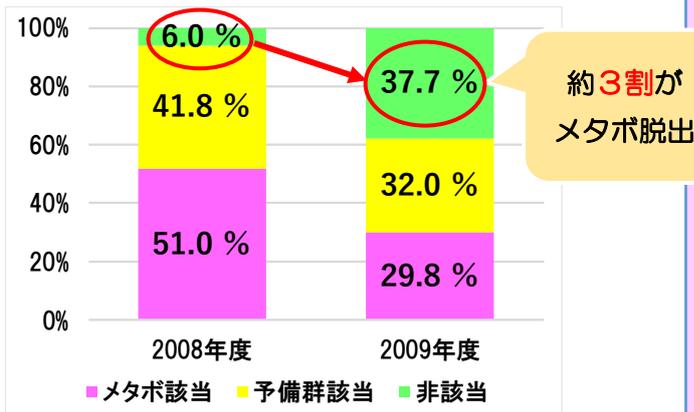
医療保険者が40歳以上74歳以下の被保険者、被扶養者の方を対象に行う、メタボリックシンドローム（メタボ）に着目した健診のことです。

特定保健指導とは

専門スタッフ（保健師、管理栄養士等）が、生活習慣改善のサポートをすることで、積極的支援（継続的にサポートを続ける支援）と動機付け支援（目標の設定をサポートする支援）があります。

※詳しくはご自身が加入されている医療保険者にお問い合わせください。

特定保健指導（積極的支援）による メタボリックシンドローム改善状況



前年度の特定保健指導（積極的支援）修了者について、翌年度の健診結果から分析【男性】

*厚生労働省「特定健診・保健指導の医療費適正化効果等の検証のためのワーキンググループ 中間とりまとめ（平成26年4月）」より作成

◆今月の“うどんうどんサポートツール”

～特定保健指導について（掲示用）～

★ ご自身が特定保健指導の該当者かどうか、また、該当者であれば、積極的支援、動機付け支援どちらの対象となるかを確認できます。



うどんくん

2020年4月 受動喫煙防止はマナーからルールへ。 なくそう！望まない受動喫煙【改正健康増進法が全面施行】

- 原則屋内禁煙※
- 喫煙室には、標識掲示が義務付け
- 20歳未満の方は、喫煙エリアへの立入禁止
- 喫煙が禁止されていない場所でも周囲への配慮



※喫煙室を設置する場合は、煙の流出防止に係る基準を満たす必要があります。（学校、病院等の屋内は喫煙室の設置不可）

自分のため、大切な人のため、今こそ禁煙してみませんか？

- 喫煙はがん、慢性閉塞性肺疾患（COPD）、脳卒中、心筋梗塞などの原因になります。
- 禁煙すれば、これらの疾患を防ぐだけでなく、お金と時間の節約、免疫力アップ、肌の老化・薄毛の防止、火災リスク減少など、たくさんのメリットがあります。
- 禁煙治療には医療保険が適用されます。 <https://www.pref.kagawa.lg.jp/kenkosomu/kinen-net/pdf/iryokikan.pdf>