

# 特定保健指導

# 10年後の健康に 自信はありますか？



## 健康寿命の 延伸

今から始めることで、  
10年後20年後も元気で  
健康的な生活を！

## 医療費の 削減

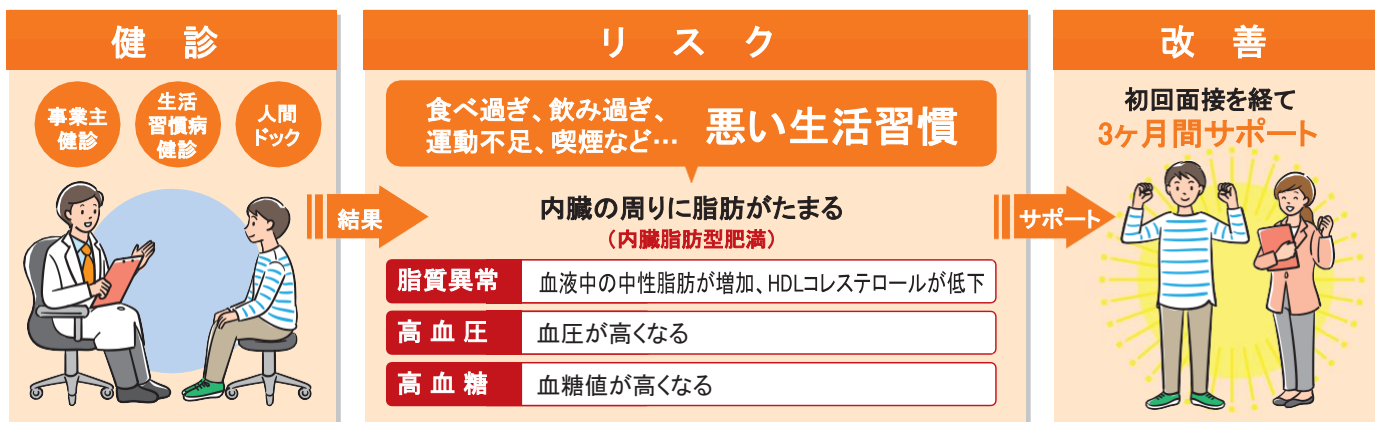
未然に疾病を防ぐこと  
で将来にかかるかもし  
れない医療費を削減！

## 生活習慣の 改善

健康づくりのプロである  
保健師や管理栄養士と一  
緒に、自分に合わせたプ  
ランを作ることで、生活  
習慣改善への第一歩を！

## “特定保健指導”は無料の生活改善サポートプログラムです

特定保健指導とは健診<sup>※1</sup>の結果から、「生活習慣病を発症するリスク(メタボリックシンドローム<sup>※2</sup>)」がある方に、生活改善のサポートを行うプログラムです。健康寿命を伸ばすことで、将来かかるかもしれない医療費の削減にもつながります。



※1 事業主健診・生活習慣病健診・人間ドック等。※2 メタボリックシンドロームとは、内臓の周りに脂肪がつく内臓脂肪型肥満に加えて、脂質異常、高血圧、高血糖のうち2つ以上を合わせ持った状態をいいます。

お問い合わせなど詳しくは裏面へ

# 特定保健指導を受けた人、受けなかった人の10年後…。

## 特定保健指導を受けた場合

特定保健指導の対象になってしまった！



現在

数年後

10年後

## 特定保健指導を受けなかった場合

忙しい！ 病気になったら病院に行けばいいや！



特定保健指導を受けて、病気を未然に防ぐことが重要！

## 生活習慣病が悪化

※平成29年度「一般社団法人日本糖尿病学会」  
「一般社団法人日本生活習慣病予防協会」より



**糖尿病**  
合併症の発症により  
腎症末期  
約500万円  
(年間)

**高血圧**  
動脈硬化が進行して  
脳卒中  
約34万円  
(年間)

**脂質異常症**  
動脈硬化が進行して  
心筋梗塞  
約34万円  
(年間)



入院や人工透析は、時間もお金も負担がかかります。今が元気でも、5年後10年後は分かりません。

今から**予防**することで、**10年後の健康を守りましょう。**

