

◆特定健診とは

大阪ガスグループ健康開発センターでは、年1回の定期健康診断時に、40歳以上の方を対象とした、腹囲（おへそまわり）の測定など、「メタボリックシンドローム（内臓脂肪症候群）に着目した健診」を実施しています。（大阪ガス健康保険組合の被保険者で対象となる方）

また、ご家族（大阪ガス健康保険組合の被扶養者）の方で、大阪ガス健康保険組合が案内する健診を申し込まれた方についても、外部機関にて実施しています。

メタボリックシンドロームが続くと、やがて心臓病や脳卒中、糖尿病など命に関わる病気を発症する可能性が高くなります。

◆特定健診のレベル判定

項目（AB）いずれも該当	A. 腹囲測定	B. 高血圧・脂質異常、高血糖
「動機付け支援」対象範囲	男性 85 cm、女性 90cm 以上	上記の内 1 つ該当

◆特定保健指導とは

健診結果などを総合し、生活習慣病の予防効果が高いと考えられる方を対象に実施するのが「特定保健指導」です。大阪ガス健康保険組合では、「動機付け支援」を現在実施しています。

動機付け支援	<ul style="list-style-type: none">・ 健診当日の面接のいて目標を設定・ 目標に沿って 6 ヶ月間のセルフケア・ 6 ヶ月後、メールや電話で改善状況の確認
--------	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

◆ご参考（メタボリックシンドロームとは）

メタボリックシンドロームとは、腹部の内臓の周囲に脂肪が地区先され、さらに、血圧が高い、血糖値が高い、血中の脂質が多いなどの症状が2つ以上重なった状態です。

これらは動脈硬化を促進し、心臓病や脳卒中などの思い生活習慣病に進む危険性が高いので、早い段階で改善することが大切です。

メタボリックシンドロームをはじめ、生活習慣病の予防・改善は、初期であれば生活習慣の改善が最も効果的です。健診を受けて、早めに見つけ生活習慣を改善しましょう。

◆健診を受けるメリット

- ①生活習慣病を早期に発見
- ②生活習慣改善に取り組みやすい
- ③継続して健康状態を把握
- ④医療費も節約できる



以上