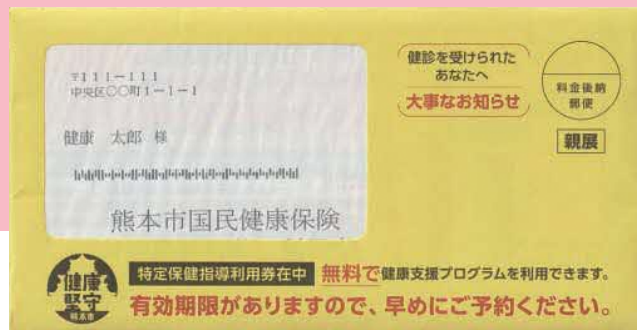




熊本市国民健康保険にご加入のみなさまへ



黄色い封筒

(特定保健指導利用券)が
届いたあなたは
特定保健指導の対象です



特定保健指導の対象の方は

内臓脂肪の蓄積(腹囲・BMI)と、
血糖・脂質・血圧・喫煙歴などのリスク要因の数から、
メタボリックシンドロームや生活習慣病の発症リスクが高い状態です。

特定保健指導の対象となったあなた!!こんな生活習慣に心当たりはありませんか?



飲み過ぎ



食べ過ぎ



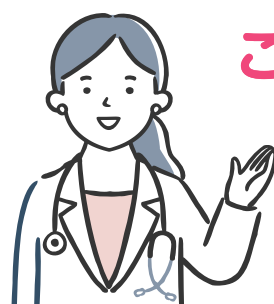
喫煙



運動不足



睡眠不足



**この習慣が続くと・・・血管の老化(動脈硬化)が
自覚症状がないまま進行します!**

動脈硬化とは、血液を全身に運ぶ「動脈」が徐々に硬く、
血管の中(内腔)が狭くなっていく状態で、生活習慣病は動脈硬化を進行させます。

命に関わる
深刻な病気を
発症!!



心臓病

(狭心症・心筋梗塞)

脳卒中

(脳出血・脳梗塞)

腎臓病

(腎不全→人工透析)

生活習慣の乱れ▶ 体重増加▶ 血管が傷つく▶ 動脈硬化
(初期の動脈硬化)

動脈硬化のイメージ

血液
サラサラ

血液
ドロドロ

血管
ポロポロ

この段階で気づいて、肥満や生活習慣を改善すればまだ予防できます!!

ここで役に立つのが**特定保健指導**です。
2人に1人が体重改善している効果的なプログラムです。

詳細は中面をご確認ください

熊本市国民健康保険にご加入のみなさまへ

健康注意報発令!!

特定健診受診者の4割が肥満!!

「ちょっと太った」の積み重ねが肥満につながります!!

※令和7年度熊本市国保特定健診結果(受診者28,937名)のうち ※BMI25以上または腹囲(男性85cm、女性90cm以上)を肥満と定義しています。



「ちょっと太った(肥満)」の症状と病気

体重が増えると見た目だけではなく、
体の中にも変化が起こります。

症状



関節に負担がかかり、
肘や膝が痛くなりやすい。



疲れやすく、活動量が減り
さらに太りやすい。



体重が増えるほど、病気の
リスクが高まります。



ストレスやうつなど、
心の健康にも影響します。

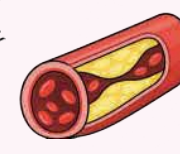
病気



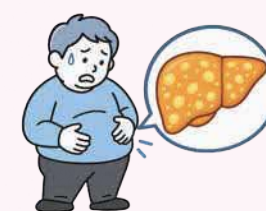
高血圧



2型糖尿病



脂質異常症



脂肪肝



睡眠時無呼吸症候群

「ちょっと太った(肥満)」につながる生活習慣

※1つでも当てはまると要注意!!



よくお酒を
飲む

★飲酒代3位 ★発泡酒3位
★焼酎8位



揚げ物や肉類を
よく食べる

★鶏肉1位 ★合いびき肉3位
★マヨネーズ8位



外食が多い
自炊しない

★即席麺2位 ★ハンバーガー5位
★弁当8位



早食い

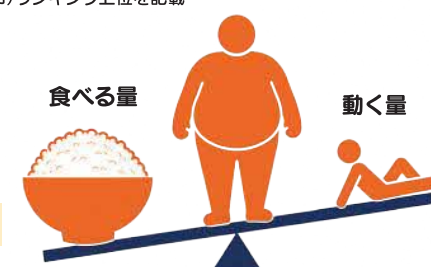
★は総務省統計局家計調査(二人以上の世帯)2023~2025品目別
都道府県庁所在地及び政令指定都市(52都市)ランキング上位を記載



朝食を抜く

運動不足

「ちょっと太った」原因は **食べる量** > **動く量**
プチ生活習慣改善+年に1度の特定健診で肥満解消!



プチ

生活習慣改善

※1つ選んでやってみましょう!!



30分に1回は
立ち上がる
(活動量UP効果)



2階までは
階段を使う
(活動量UP効果)



食事はまず
野菜から食べる
(血糖値上昇抑制効果)



毎日
体重計に乗る
(体重増加防止効果)



朝食を
抜かない
(ドカ食い抑制効果)



食事は一口につき
20回噛む
(おかわり抑制効果)

肥満改善で からだが変わる!!

- 血圧改善
- 血糖値改善
- 体が軽くなる
- いびきの改善
- 関節痛の改善 など



その先にある たくさんのいいこと!!

- 生活習慣病の
予防・改善
- 介護予防
- 医療費の節約

健康な未来は
**生活習慣
改善**から!