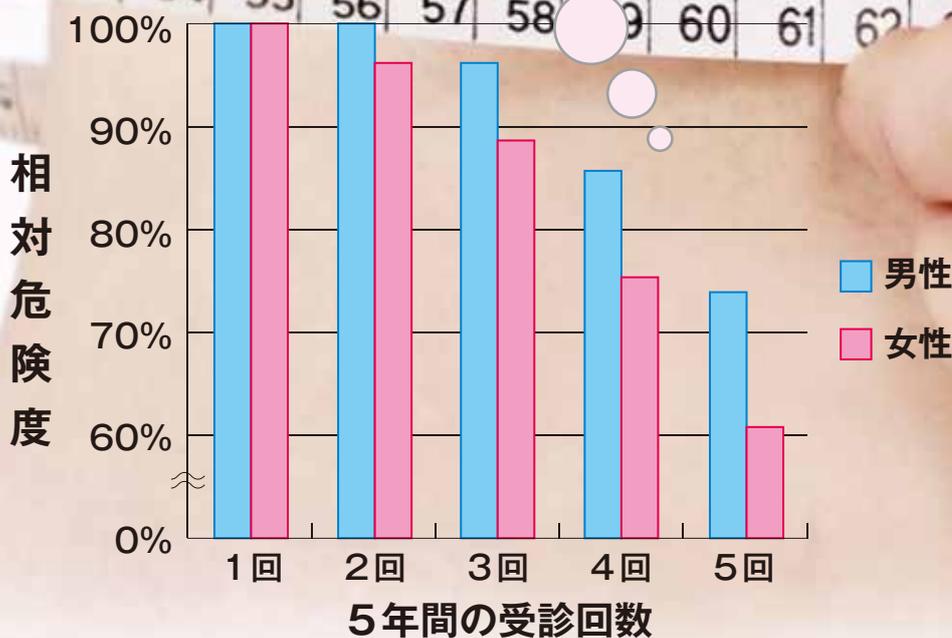
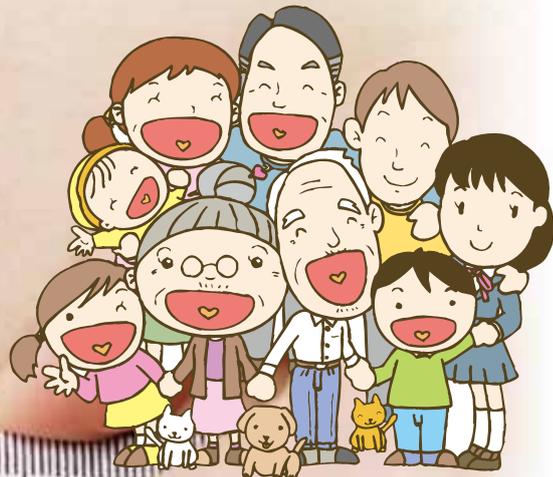


毎年の健診で

健康長寿

毎年健診を受けている人は、
男性26%、女性39%も
死亡率が低い!!

※健診を受けるだけで死亡率が低下すること
ではありません。



平成5年に茨城県総合健診協会が市町村から受託して実施した基本健康診査を受診した中の約10万人のうち、平成9年までの生存が確認された約8万5千人を対象として、平成5年から平成9年までの5年間の基本健康診査受診回数と、その後10年間の死亡率の関係について分析しました。

グラフの縦軸は、1回（平成5年）だけしか受診しなかった人の死亡率を基準（100%）にした時に、それぞれの受診回数の人の死亡率が何%か（相対危険度）を示しています。

「毎年欠かさず受診（5回受診）している人の死亡率は、1回しか受診しなかった人の死亡率より、明らかに低い（男性74%、女性61%）」という結果でした。

（茨城県健診受診者生命予後追跡調査より）

精神的にも余裕ができ人生観まで激変!

特定保健指導をきっかけとし、食生活や運動習慣を改善したところ、**ほとんどの血液データが改善したうえ、体調も全く違ってきました。**

すると、精神面でも余裕をもてるようになり、仕事と趣味の切り換えが上手くできるようになりました。時間管理まで以前の自分とは違ってきて、仕事に趣味に没頭することができ、**毎日充実感を味わうことができる、夢**だった生活を手に入れることができました。

60代男性 Aさん

ベルトがゆるくなり自信がもてた!

「年齢だから仕方ない」と諦めていた自分が特定保健指導を受けて意識が変わっていくことを感じました。無理せず自分にできることをやってきた結果、**スカートがゆるくなったこと**を実感しました。

「自分でもやればできる」そんな自信をもてたことが嬉しく、特定保健指導は大変勉強になり、**参加して本当によかった**と思っています。

教室を終了しても今まで続けてきた生活を継続して行きたいと思っています。

50代女性 Mさん

「受けて
良かった」
の声多数!!

50代節目に20年ぶりに健診を受けました。結果はメタボ・・・保健指導案内が来たとき、最初は恥ずかしい思いもあり、すごく抵抗がありました。

しかし、「自分がなぜ健診を受けたのか?」という目的に立ち返り、**病院に行くようになる前に保健指導を受けよう**と思いました。

実際に指導を受けてみると、できないことを押し付けられるのではなく、保健師さんと管理栄養士さんが「できることを見つける」という視点で一緒に考えてくれたので、すごく楽しく保健指導を受け、自ら行動を変えていくことができました。特定保健指導を受けたことで、**行動するきっかけを与えてくれた**と思っています。

50代女性 T・Mさん

40歳を過ぎ、お腹の脂肪は気になるが、「メタボまではいってないだろう」と軽く思っていました。

今年初めて健診を受け、体重・腹囲が「まさか!」と思うほど増え、メタボであることを認識させられました。特定保健指導に参加し、自分がいかにカロリーを取りすぎていたか、このままだとどんな病気になりやすいかなどを他の参加者と話しながら、**メタボ改善のためのプログラムを通してよい経験ができました。**

日頃の運動で代謝を促し、食べることに気を遣い、体重・歩数で自分の数値を確認し、**自己管理を怠らない事が、生活習慣病にならないことにつながる事だ**と思いました。

44歳男性

特定健康診査・特定保健指導のお問い合わせは

このリーフレットは、茨城県健診受診者生命予後追跡調査事業の研究成果を県民に還元する一環として作成しました。

●製作・著作

(公財)茨城県総合健診協会

茨城県立健康プラザ

TEL: 029-243-4171(代)