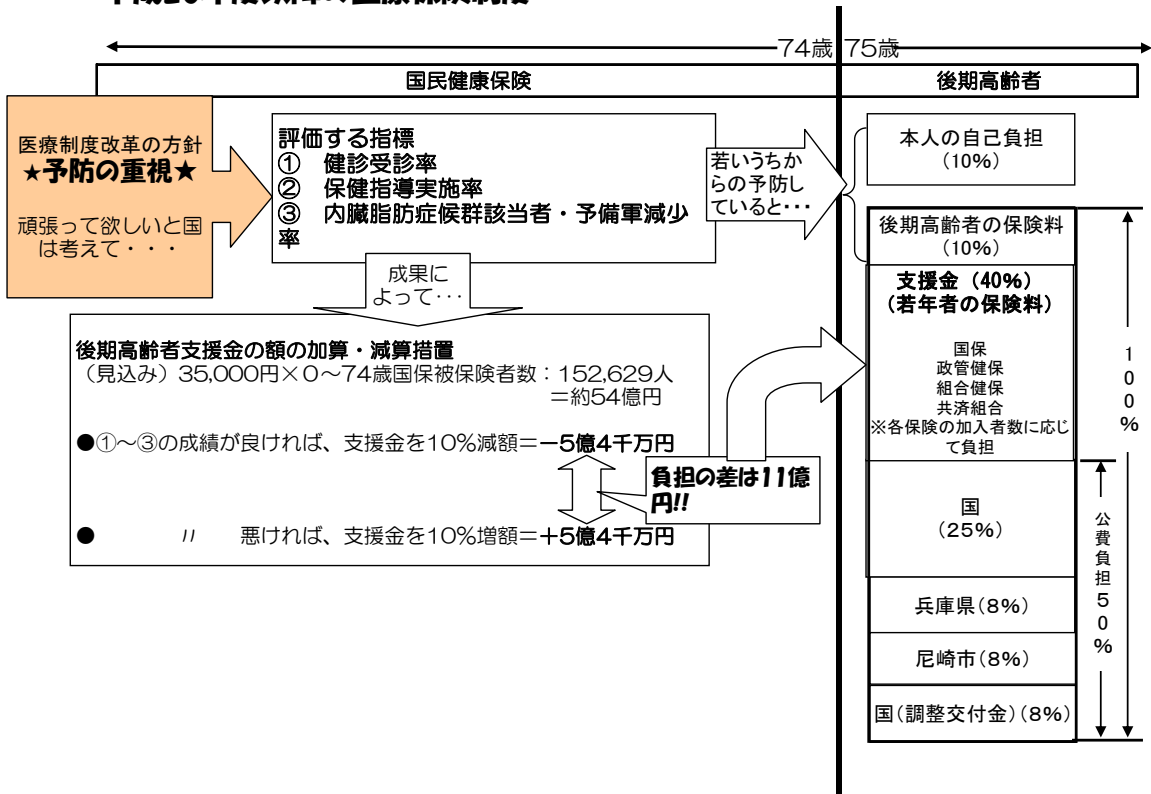


# 平成20年度以降の医療保険制度



健診を受けていただきありがとうございました!!



ご協力のおかげで  
**3571人**  
 に受診していただきました。

そのうち、  
**「初めて健診を受けた」人  
 が86% (3071人)**  
 20~40歳代の若い人がほと  
 とんどでした。

その結果  
 は・・・

治療が必要な人	442人	12%
保健指導が必要な人	1185人	33%
異常なし	1944人	55%

早く見つけて良  
 かったです!!

保健指導の内容を充  
 実して頑張りました!!

このまま見つからなければ・・・  
 心筋梗塞? 脳卒中? 人工透析?

半年後の健診で・・・  
 150人受診したうち  
**約80%が改善しました!!**

私たちもとても嬉  
 しかったです!!

★Aさん 45歳男性  
 飲食店自営で、夜遅くまで働いている方の結果です!!

	健診1回目	結果説明後、生活習慣の改善に取り組みました!!	健診2回目 (6か月後)
腹囲	89.5		84
体重	75		70.4
中性脂肪	388		99
HDLコレステロール	42		50
HbA1c	4.8		4.6
最高血圧	149		139
最低血圧	81		79
尿酸	6.9		6.4

食事  
 ○ビールをお茶代わりに飲んでいました。  
 ○間食に菓子パン(あんぱん)を食べていた

○ビールは付き合いの時だけ  
 ○菓子パンを半分に。  
 ○揚げ物や油物をひかえた。

-5.5cm

-4.6kg

健診受診するまでに、自分なりにダイエットをしていたので大丈夫だと思っていた。  
 健診結果の説明を聞いて、データがよくないことがわかった。  
**単純なダイエットではなく、自分の健診結果に合わせた食生活の改善が必要だと気づいた。**