



年1回特定健診を必ず受診しましょう

近年、日本ではがん、心臓病、脳卒中などの生活習慣病が増え続け、日本人の死因の6割、国民医療費の3割を占めています。

これらの疾患のもととは意外と身近な生活習慣にあることが多いのです。

こうした生活習慣病の増加や医療費の増加を食い止めるため、メタボリックシンドロームに着目した「特定健診」と「特定保健指導」が行われています。

この機会に、生活習慣を見直し、いつまでも健康な生活を送るためにも対象年齢の方は特定健診を必ず受けて、健康づくりに役立てましょう。

特定健診・特定保健指導の流れ

40〜75歳未満のすべての方が対象です

1 特定健診の受診

「特定健康診査受診券」が発行されますので、指定された

健診機関で健診を受けます。

内臓脂肪の蓄積を調べるための「腹囲」や「BMI測定」のほか、「血圧」「血糖」「血中脂質」「肝機能」など、メタボリックシンドロームの進行などをチェックする項目を検査します。

また、「問診」では喫煙歴など生活習慣などに関する質問があります。

2 健診結果の通知

健診結果とメタボリックシンドロームの判定が通知されます。

3 特定保健指導対象者の選定

特定健診の結果から、生活習慣病の前段階であるメタボリックシンドロームのリスク（腹囲、血糖、血圧、脂質）の数や年齢などを総合して、生活習慣改善の必要性に応じた特定保健指導対象者が選ばれます。（図1参照）

4 特定保健指導を受ける

特定保健指導の対象者となったら、積極的に保健指導を受けて内臓脂肪を減らしましょう。対象者となった方は、「特定保健指導利用券」と健診結果通知表を保健指導機関に持参して、生活習慣を見直す支援を継続して受けます。医師、保健師、管理栄養士などの専門家があなたの健康づくりをサポートします。

5 6カ月後

実績評価が行われます

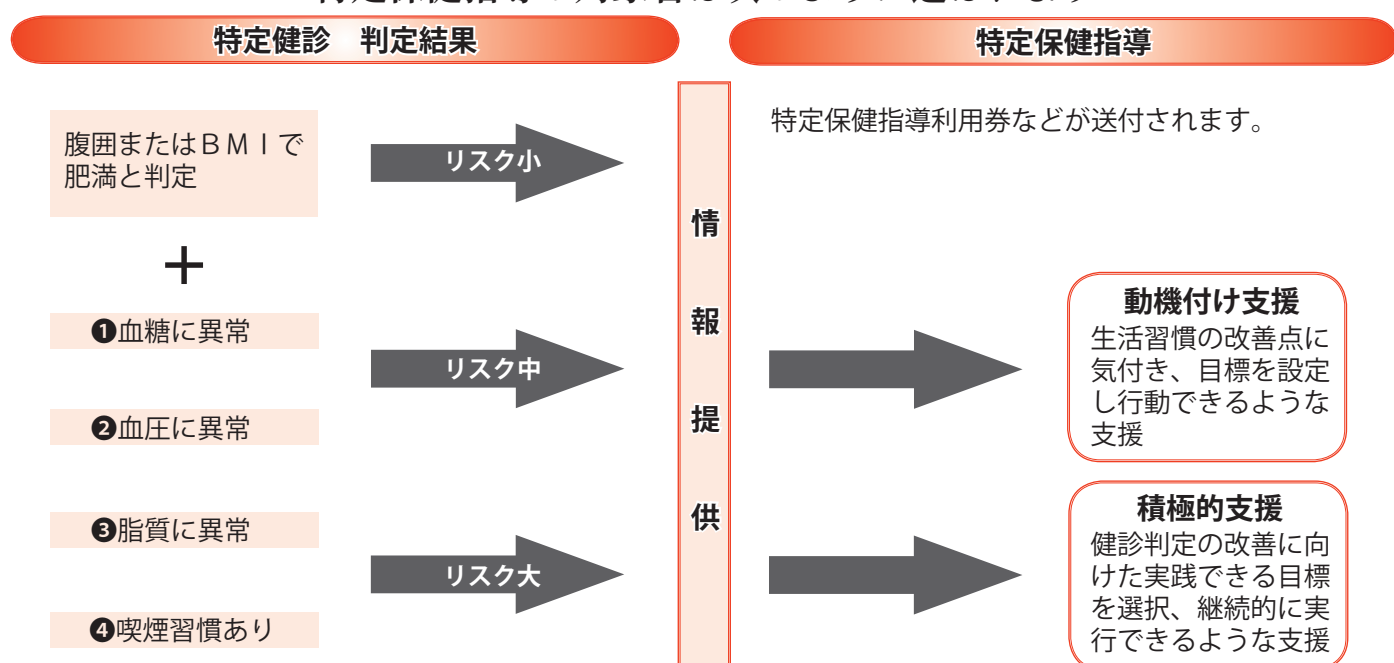
健康状態（体重や腹囲等）・生活習慣の改善状況の確認が行われます。健康目標を達成して、メタボを撃退しましょう。

注意事項

- 75歳以上の方には、糖尿病などの生活習慣病の早期発見と介護予防のための健診が行われます。
- 国民健康保険が実施する「人間ドック」を受診する方は「特定健診」と重複受診はできません。
- 国民健康保険に加入していない方は、加入している各医療保険者にお問い合わせください。

図1

特定保健指導の対象者は次のように選ばれます



※医療機関への受診の必要性がある場合は「受診勧奨」と通知されます。

問い合わせ先 役場 保険医療課 内線 170