

特定健診を受診しまじよう

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。

これらの疾患の原因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。

●40歳から75歳未満のすべての方が対象です

特定健診・特定保健指導の流れ

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。（下表参照）

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

まじよう。

対象となった方は、「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 実績評価（6カ月後）

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、メタボを撃退しまじよう。

※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。

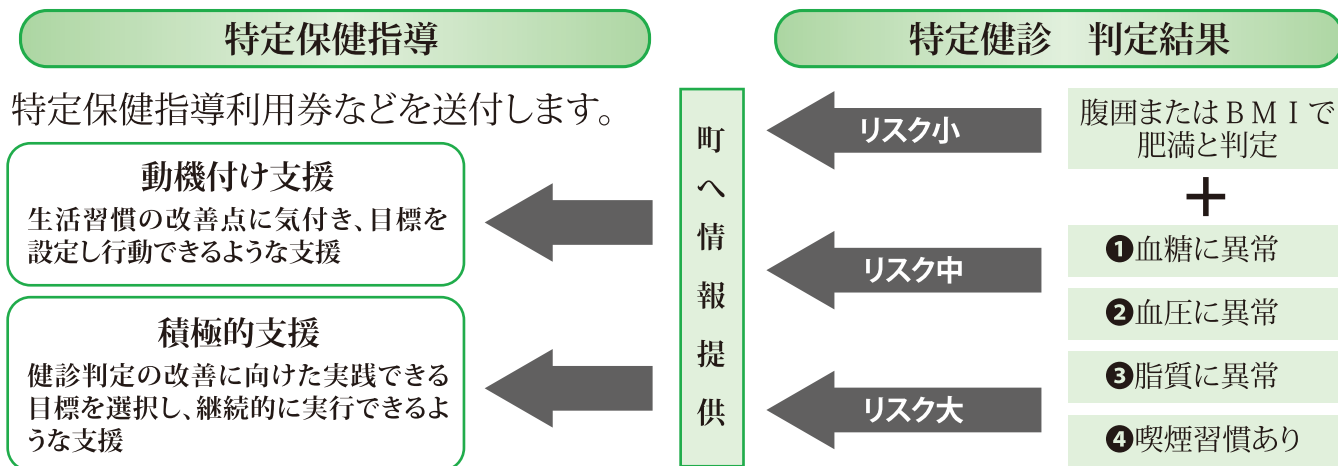
※国民健康保険が実施する人間ドックを受診する方は、特定健診と重複受診はできません。

※国民健康保険以外の保険に加入している方は、加入している各医療保険者にお問合せください。

問合せ先

役場 保険医療課
内線 116

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」と通知します。