

40歳～74歳のみなさんへ

年に1回特定健診

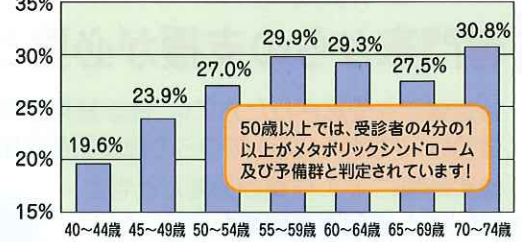
を受けましょう!

特定健診とは?

生活習慣病予防のために、40～74歳までの医療保険加入者を対象に、メタボリックシンドロームに着目した「特定健診」が実施されています。メタボリックシンドロームは、**内臓脂肪型肥満**を共通の要因として、**高血圧・脂質異常・高血糖**が引き起こされる状態で、それぞれが重複した場合、命に関わる病気を招くこともあります。

兵庫県の現状では、50歳以上の受診者の4分の1以上がメタボリックシンドローム及び予備群と判定されています。

メタボリックシンドローム及び予備群割合 兵庫県 (H23)



特定健診の内容は?

特定健診では、次のような内容を検査します。(基本的な健診)

注1: 前年度の健診結果等から、医師の判断により詳細な健診項目が追加される事があります。

注2: 医療保険者により、健診項目を追加実施していることがあります。

身体計測

身長、体重、腹囲を測ります。

おなか周りを測って、内臓脂肪がどれくらいたまっているかを見ます。



尿検査

尿中の糖やたんぱくの有無から、**糖尿病の危険や腎臓等の異常**がないかを調べます。



血液検査

①脂質検査

中性脂肪やコレステロールの量から、**動脈硬化等の危険**がないかを調べます。

②血糖検査

糖尿病の危険がないかを調べます。

③肝機能検査

肝機能に関する酵素の量から、**肝臓等の異常**がないかを調べます。



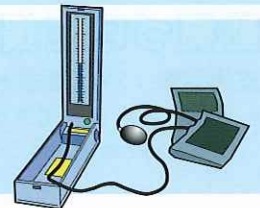
問診・診察等

現在の**健康状態や服薬の有無、生活習慣(飲酒・喫煙の習慣等)**をお聞きします。



血圧測定

血圧の状態から、**高血圧や動脈硬化等の危険**がないかを調べます。



心筋梗塞や脳卒中・糖尿病などの生活習慣病を防ぐための健診です!

どうやって受診するの?

特定健診を実施するのは、**あなたが加入する医療保険者**です。

医療保険者とは、みなさんがお持ちの医療保険証の発行元の事です。(下表参照)

受診方法を確認して、**ぜひ年に1回、特定健診を受診しましょう!**

注1: お勤め先などで年度中に健診を受診された方(受診予定の方)は、新たに特定健診を受ける必要はありません。

注2: **医療保険者によって、健診の実施方法・申込方法・健診費用などが異なります。**
(指定の日時に実施、医療機関で個別に申込など)

医療保険者名	お問い合わせ先
市町国民健康保険	お住まいの市町へお問い合わせ下さい
協会けんぽ(全国健康保険協会)	加入医療保険の保険証発行元へお問い合わせ下さい
国民健康保険組合	※被扶養者の方も同じです
共済組合	
健康保険組合	

特定健診は、生活習慣病を早期に判定するための健診なんだね!



兵庫県マスコットはばタン

兵庫県健康福祉部健康局健康増進課
TEL:078-341-7711 内3246

特定健診を受診されたみなさんへ

医療機関の受診や特定保健指導の

対象になって
いませんか？

心筋梗塞や脳卒中・糖尿病などの
生活習慣病を防ぐため、特定健診の結果、
専門家からの支援が必要と判定されることがあります。

特定健診を受診された方には、健診結果がお手元に届きます。
健診は、みなさんにとって自らの健康状態を知り、生活習慣を振り返るための貴重な機会です。
健診結果により、支援が必要だと判定された方は、**専門医療機関**を受診したり、**専門家からの情報提供や、特定保健指導**を受けましょう。



専門医療機関の受診

専門医療機関での支援

特定健診の受診結果

特定保健指導

保健指導該当なし

情報提供

動機づけ支援

積極的支援

保健師・管理栄養士など専門スタッフによる支援

特定保健指導とは？

特定健診の結果に応じて、生活習慣病の発症リスクが高く、**生活習慣の改善**により、**生活習慣病の予防効果が多く期待できる**と判定された方が受けることができる、**専門的な2種類**の支援です。

※該当者には、医療保険者から連絡があります。

保健師・管理栄養士などの
専門スタッフが、
あなたの生活習慣を見直す
サポートをします！

動機づけ支援

支援回数：2回（指導＋評価）

・保健指導終了後、対象者がすぐに実践し、改善した生活を継続することを目指す支援です。

積極的支援

支援回数：2回（指導＋評価）＋継続支援

・動機づけ支援に加えて、定期的・継続的な支援により、対象者が自ら生活習慣を振り返り、改善した生活を継続することを目指す支援です。



取り組めることから、生活習慣を改善しましょう！

◎健康チェック

・血圧などのセルフチェックや、適正体重の維持などを心がけましょう！

◎栄養・食生活

・3食きちんと食べる、野菜をたくさん食べる、塩分を控えめにすることなどを心がけましょう！

◎身体活動・運動

・通勤・通学・家事などで活動量が増える工夫をしたり、ストレッチや散歩などを、実践しましょう！

◎たばこ

・自分と、周りの人の健康のために、禁煙にチャレンジしましょう！

◎アルコール

・自分の体質やお酒の害を知り、飲むときは適量を心がけましょう！

◎歯・口腔(くう)

・歯みがきだけでなく歯間清掃を行ったり、年に1回は専門家によるお口のケアを受けましょう！

