

特定健診を受けましょう

特定健診は40歳～74歳までの人を対象に年1回実施しています。日本人の死因は、がん、心疾患、脳血管疾患が半分以上を占めており、それらは生活習慣病によって引き起こされるとも言われています。健康状態を把握し、生活習慣病を未然に防ぐためにも、必ず特定健診を受けましょう。

※年度内に75歳になる人については、国保の特定健診か、後期高齢者医療制度の健診か、どちらかを受診できます。

受診の流れ

①受診券が届いたら 受診の申し込みを

☆有効期限や受診可能な医療機関を確認
しましょう



②特定健診の受診

☆受診券と被保険者証、窓口負担金を忘れずに持参
しましょう



③健診結果が 返ってきます

☆特定保健指導が必要な方には別途連絡があります



どんな健診？

心疾患や脳血管疾患等の要因となるメタボリックシンドロームに着目し、生活習慣病の予防または早期治療につなげるための健診です。

メタボリックシンドローム(内臓脂肪症候群)の判定基準

| | |
|----------|----------------------------------------------------------------------|
| 必須条件 | ウエスト周囲径（おへそ周り） 男性：85cm以上 女性：90cm以上 |
| + | 上の必須条件に下の①～③のうち2つ以上あてはまると「メタボリックシンドローム」該当者になります。 |
| ①血糖 | 空腹時血糖110mg/dℓ以上（やむを得ない場合は随時血糖） またはHbA1c（NGSP）6.0%以上、または糖尿病に係る服薬あり |
| ②血圧 | 最高（収縮期）血圧130mmHg以上 または最低（拡張期）血圧85mmHg以上、または高血圧症に係る服薬あり |
| ③脂質 | 空腹時中性脂肪150mg/dℓ以上 またはHDLコレステロール40mg/dℓ未満、または脂質異常症に係る服薬あり |

健診を受けるといいことたくさん

生活習慣病を早期に発見

生活習慣病は重症化するまで気づかないこともあります。特定健診を受けることで早期発見につながり、重症化を予防することができます。

専門家の支援が受けられる

特定保健指導に該当した人は、専門家から生活習慣改善のアドバイス等を受けられます。

個人の健康状態やライフスタイルに合わせた支援を受けることで、効果的に生活習慣を改善することができます。

医療費の適正化につながる

健診を受けて生活習慣病の発症・重症化が予防できれば、個人の医療費の負担が少なくなるだけでなく、国保全体の医療費の適正化につながります。医療費の適正化ができれば保険料（税）の引き下げにもつながります。

生活習慣病の予防・改善のために

食事

食生活を見直してバランスの取れた食事を心がけましょう



運動

日常生活でこまめに運動を取り入れましょう



お酒

お酒は適量をまもって楽しく飲みましょう



たばこ

自分のため・周りのためにも禁煙にチャレンジしてみましょう

