



# 生活習慣病予防は「特定健診」から!

生活習慣病は毎日のよくない生活習慣の積み重ねで起こる病気です。今回は、生活習慣病を予防するために大切な特定健診について紹介します。

## 生活習慣病は、恐ろしい病気です!

- 生活習慣病(高血圧、糖尿病、脂質異常症、慢性腎臓病など)は自覚症状がないまま進行します。
- 放置しておくと重い病気(虚血性心疾患、腎不全、脳梗塞など)になる恐れがあります。
- 生活習慣病は40歳をすぎると増え、40歳以上の2人に1人が高血圧です。

## 生活習慣病は予防できます!

- まずは、不健康な生活習慣を改善しましょう。
- 自覚症状のないまま進行する生活習慣病の予防には、「特定健診」の受診がとても大切です。

### 特定健診とは…

生活習慣病の発症や重症化を予防するため、40歳~74歳の人を対象として、医療保険者に義務づけられた健康診断のことです。

- 「特定健診」の結果がよくなかった場合には、健康になるチャンス!「特定保健指導」で専門家のアドバイスを受けながら生活習慣を見直しましょう。

## 「特定健診」の受診は簡単です!

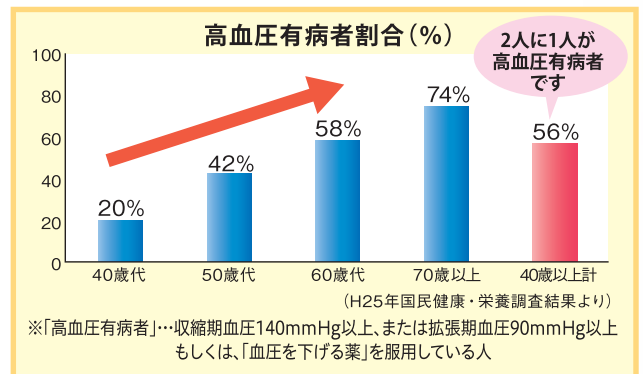
### 国民健康保険に加入している人

- 市町村が実施する集団健診やお近くの診療所で受診が可能です。
- 40歳以上の場合、通常1万円程度かかる検査が無料~2,400円で受診できます。
- 検査内容は身体測定、血圧測定、血液検査、尿検査、心電図検査などです。  
※年度内の健診はすでに終了している場合があります。  
詳しくは、お住まいの市町村にお尋ねください。

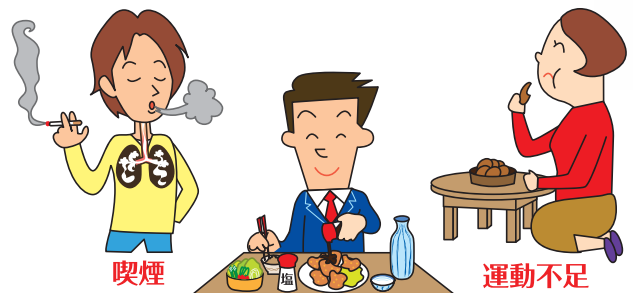


### 会社や役所にお勤めの人とその家族の人

- 職場やご加入の医療保険者が指定する医療機関などで受診できます。  
※詳しくは、ご加入の医療保険者にお尋ねください。



### 生活習慣病になりやすい生活習慣



喫煙

塩分の摂りすぎ

運動不足

## 専門家のアドバイス



一般社団法人  
奈良県医師会 理事  
高の原すずらん  
内科院長  
ひらもり ゆうこ  
平盛 裕子さん

特定健診は、40歳以上の人なら、すでに生活習慣病と診断されている人、何らかの病気やケガで治療を受けている人でも受診することができます。

一つの病気で治療を受けていても、他の異常が隠れていることがあります。いつもの通院で受けておられる定期検査のうち、年に1回をこの特定健診で行うという方法もありますので、ぜひご利用ください。