

特定健診のこと 知っていますか？



～年に1度は必ず特定健診を受けましょう～

特定健診は**メタボリックシンドローム**(内臓脂肪の蓄積による高血圧や高血糖、脂質異常)に着目した**生活習慣病予防**のための健康診断です。40歳以上を対象に、皆さんが加入している医療保険者(市町村国民健康保険、協会けんぽ、共済組合等)が実施します。



奈良県立医科大学 疫学・予防医学講座 佐伯 圭吾 教授

メタボリックシンドロームは、動脈硬化を進行させ、脳卒中や心筋梗塞のリスクを高めます。特定健診によって早い段階で健康問題を発見し、運動や食事習慣の見直し、適切な治療を開始することが大切です。



特定健診の流れ

腹囲等の身体計測、血圧測定、検尿、血液検査等を行います。これにより、肥満、高血圧、高血糖、脂質異常、肝・腎機能障害など、生活習慣病のリスクがわかります。

異常なしと
言われたら..

引き続き健康増進に
努めましょう。

生活習慣病の発症リスクが
高いと言われたら..

生活習慣改善のため、保健師等の
専門家のサポート(特定保健指導
等)を受けましょう。

治療が必要
と言われたら..

医師の指示に従い治療
を行ってください。

生活習慣の改善ポイント

適度な運動



禁煙



バランスの良い
食事



薬による
コントロールなど



特定健診は、例えば、市町村国民健康保険加入の人には個別の受診案内が届きます。詳しくは、加入している医療保険者にお問い合わせください。

問 県健康づくり推進課 ☎0742-27-8682 FAX 0742-22-5510