

# 特定健診・特定保健指導が

平成20年4月から

スタートしました!

## ♣ 対象となるのは?



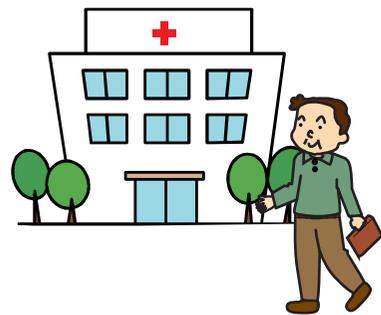
40歳から74歳までの、医療保険に加入されているすべての方が対象です。

\* 75歳以上の方は、市町村が行う健康診断を受けることができます。

## ♣ どうやって受診するの?

1 加入されている医療保険者から、受診券の送付や、受診場所や日時などについてのお知らせがあります。

\* 医療保険者…市町村国民健康保険（自営業の方など）、健康保険（会社員など）、共済組合（公務員など）等、皆さんがお持ちの医療被保険者証の発行元があなたの医療保険者です。



2 受診券と被保険者証を持って、案内のあった医療機関や会場で受診します(予約が必要な場合もあります)。検査項目は、身体計測（身長、体重、腹囲を含む）、血圧、血液検査、検尿、医師の診察などです。

\* 必要に応じ、心電図、眼底検査、貧血検査が行われる場合もあります。  
\* 医療保険者によっては、受診券が発行されない場合があります。

3 後日、検査結果と健康な生活を送るための情報が提供されます。メタボリックシンドロームのリスクが少なく、特定保健指導の対象とならない方はここで終了です。



4 検査の結果、メタボリックシンドロームのリスクがあり、生活習慣の改善が必要な方については、特定保健指導の利用券や、案内が送付されます。

5 リスクの度合に応じて、専門家（医師、保健師、管理栄養士など）による特定保健指導が行われ、効率的な生活習慣の改善をサポートします。

\* 特定保健指導には、リスクの程度に応じて「動機付け支援」、「積極的支援」の2種類があり、一人ひとりが生活習慣の改善に取り組めるよう、ライフスタイルに応じた支援を行います。



## Q. メタボリックシンドローム（内臓脂肪症候群）を

生活習慣の変化などにより、糖尿病、高血圧症、脂質異常症などの有病者やその予備群が増加しており、それらを原因とする死亡は、死亡者全体の3分の1にもものぼると推計されています。また、その発症前の段階であるメタボリックシンドローム（内臓脂肪症候群）が強く疑われる方と予備群と考えられる方をあわせた割合は、男女とも40歳以上で高く、女性では5人に1人、男性では2人に1人という割合に達しています。

メタボリックシンドロームを放置しておく、動脈硬化を進行させ、心疾患、脳血管疾患などのリスクが高くなります。こうした状態にならないよう予防するためには、内臓脂肪を減らす努力が必要です。

特定健診でメタボリックシンドロームの兆候を早期に発見し、特定保健指導を活用して生活習慣の改善に取り組み、健康な生活を手に入れましょう。

ほっておくとどうなるの？