

年に一度の特定健診を受けましょう

① まずは、申し込みの手続きをする

特定健診の案内が届きます。健診場所や日時などを確認して予約をしましょう。

② 申し込んだ医療機関で特定健診を受ける

生活習慣病の前触れや、メタボのリスクを見つける検査が行われます。

検査内容

●赤字は特定保健指導の対象者選定のための項目。

*はいずれかの実施で可。随時血糖の場合は、食事開始時から3.5時間以上経過していること。

※医師が必要と判断した場合、貧血検査、心電図検査、眼底検査、血清クレアチニン検査 (eGFRによる腎機能の評価を含む) などを行うことがあります。

| | | | |
|------|--|--|---|
| 腹囲測定 | 内臓脂肪の蓄積状態を確認します。 ● 腹囲 | 採 血 | 血液を調べ、病気のリスクを確認します。 糖尿病の検査 ● 空腹時血糖* または 随時血糖* ● HbA1c* 脂質異常症の検査 ● 中性脂肪 ● HDLコレステロール ● LDLコレステロール (一定の条件を満たした場合、Non-HDLコレステロールの測定でも可) 肝臓病の検査 ● AST(GOT) ● ALT(GPT) ● γ-GT(γ-GTP) |
| 身体測定 | 身長・体重からBMI (肥満指数) を算出します。 ● BMI (肥満指数) | | 問 診 |
| 血圧測定 | 心臓病や脳卒中のリスクを調べます。 ● 収縮期血圧 ● 拡張期血圧 | 健診当日の体の状態のほか、結果のレベル分けに必要な項目を確認します。 ● 喫煙歴 ● 服薬歴 など | |
| 検 尿 | 糖尿病や腎臓病のリスクを調べます。 糖尿病の検査 ▶ ● 尿糖 腎臓病の検査 ▶ ● 尿蛋白 | | |

③ 結果を確認する

メタボのリスクに応じてレベル分けされた健診結果が届きます。受診者全員に健康づくりに役立つ情報が提供されるほか、メタボのリスクがある方には「特定保健指導」の通知が届きます。

| | |
|------------------|--------------------------|
| 受診者全員に | 情報提供 医療が必要な方への受診勧奨も含む |
| メタボのリスク 有 | 特定保健指導 動機付け支援 |
| メタボのリスク 高 | 特定保健指導 積極的支援 |

④ 対象となった方は、特定保健指導を必ず受ける

保健師や管理栄養士などの専門家から、生活習慣改善のためのアドバイスやサポートが受けられます。



がん検診も忘れずに

日本では、2人に1人はがんにかかり、3人に1人ががんで亡くなっています。早期発見、早期治療ができれば生存率が高まります。がん検診はご加入の保険者や市区町村で実施しています。こちらも必ず受診しましょう。

※受けられるがん検診の種類、費用、対象年齢、受診間隔、検査項目は実施主体により異なります。詳しくはご加入の保険者やお住まいの市区町村の窓口にお問い合わせください。

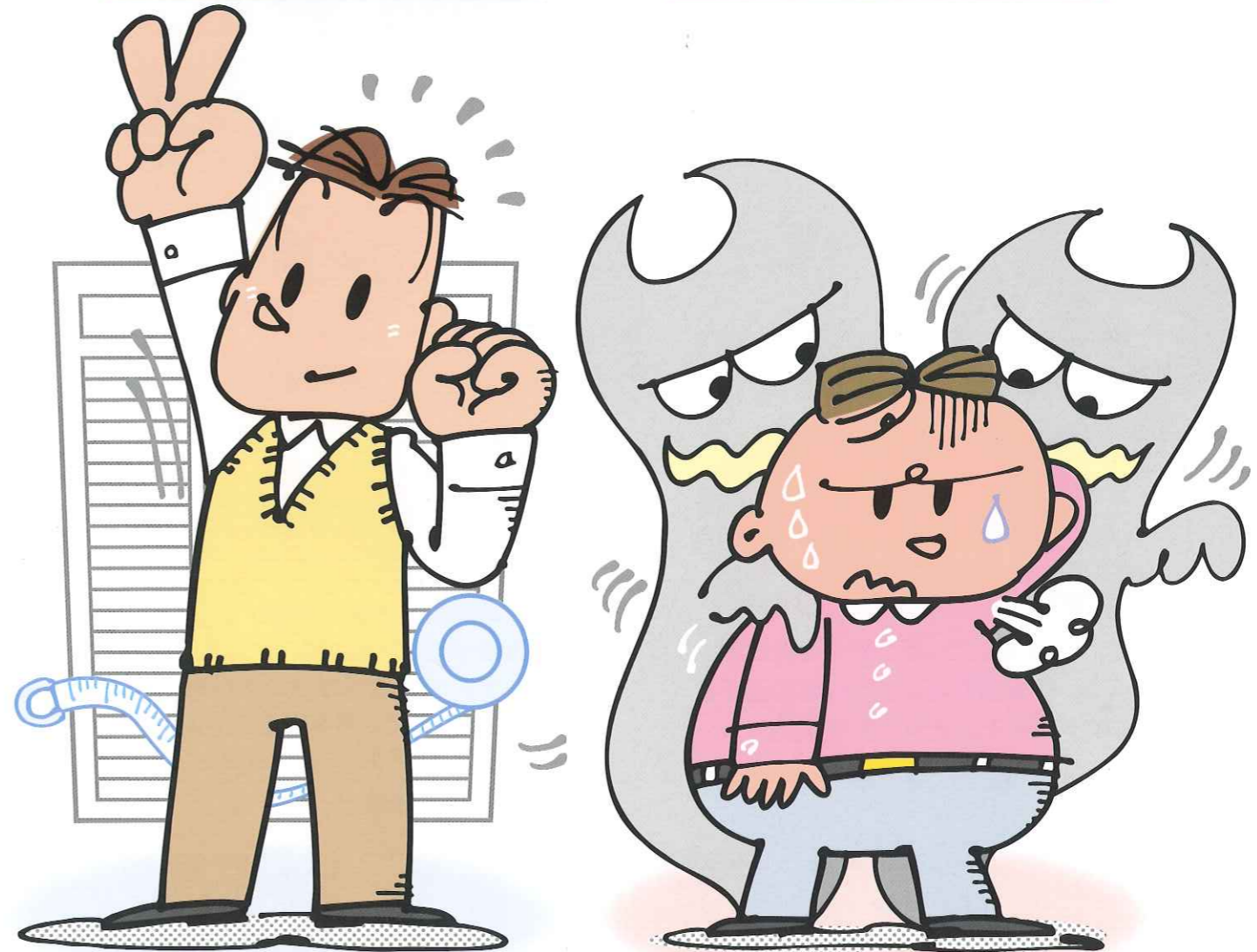
くらべてみるとすぐわかる! どちらが安心?

回覧

特定健診

受ける人

受けない人



年に一度の特定健診を受けていますか?

特定健診は、メタボリックシンドロームをはじめとする生活習慣病に着目した健診で、生活習慣病の芽をいち早く見つけ、予防することを目的としています。あなたの健康を守るための大切な健診ですので、「面倒くさい」、「暇がない」などと敬遠せず、毎年しっかり受診して健康づくりに役立てましょう。

香取市国民健康保険

くらべてみよう！ 特定健診 受ける人 vs 受けない人

アイコン MAX 健康を維持・増進できる

毎年、健診を受ける人

年に一度の特定健診は、あなたの体の状態を点検する絶好の機会です。自覚症状がなく進行する生活習慣病の芽を見つけ出し、健康を守ることができます。



アイコン 1 メタボの危険にいち早く気づける

メタボリックシンドローム（以下メタボ）のリスクに応じた健診結果が出るため、生活習慣病の芽を早い段階で見つけることができます。



アイコン 2 自分の悪い生活習慣を見直せる

食べ過ぎや飲み過ぎ、運動不足、喫煙など、自分の生活習慣の良しあしを判断できます。



アイコン 3 継続して、自分自身の健康状態を把握できる

健康状態に異常がないか、また異常値に近づいていないかを、しっかりとチェックできます。



だから

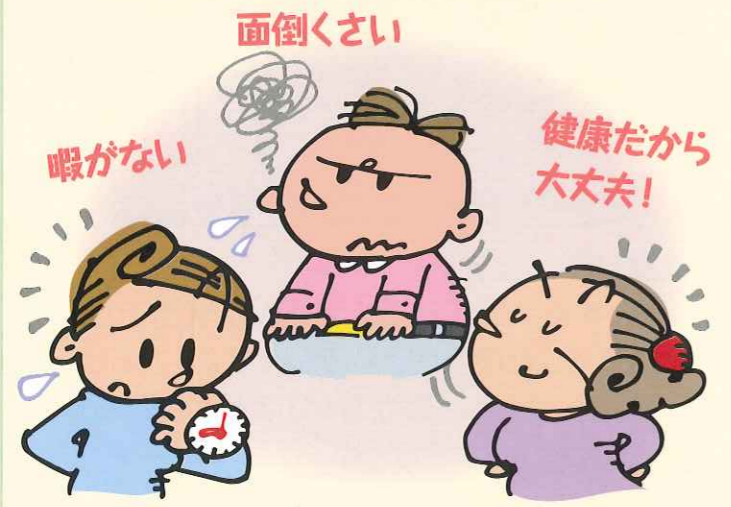
リスクに応じて保健指導も受けられ、自分で健康管理ができるので、人生の質が高まります。



活用しよう 特定保健指導
健診を受けた結果、メタボのリスクが高い、または出始めたと判定された方は、特定保健指導を受けましょう。保健師や管理栄養士などの専門家のサポートのもと、自分のペースで無理なく生活習慣の改善に取り組みます。

健診を受けない人

さまざまな理由で、特定健診を受けないと、健康面でもひいては経済面でもつらい結果が訪れる危険性があります。



メタボが進行してしまう

メタボは、内臓に脂肪がつくタイプの肥満に、脂質異常・高血圧・高血糖の2つ以上が重なった状態をいいます。自覚症状がないまま進行して、血管の老化を早め、心臓病や脳卒中といった命にかかわる病気を引き起こします。

メタボの診断

- 内臓脂肪型肥満
 - 1 中性脂肪が高い、HDLコレステロールが低い(脂質異常)
 - 2 血圧が高い(血圧高値)
 - 3 血糖値が高い(高血糖)
- 1~3のいずれか2つ以上該当

生活習慣病のリスクが高まる

生活習慣病とは、偏った食生活や運動不足、喫煙などの生活習慣の積み重ねによって引き起こされる病気の総称です。自覚症状がなく進行するため、症状があらわれた頃には、重い障害を負ったり長期的な治療が必要な状態になったりしてしまいます。



例えば糖尿病が進行すると

厚生労働省の調査によると、日本人の成人の約5人に1人が糖尿病かその予備群といわれています。糖尿病は、生活習慣病の代表的な病気ですが、かなり重症にならないと自覚症状があらわれません。放っておくとどんどん進行し、その先にはコワイ合併症が待っています。

糖尿病の3大合併症

- 糖尿病神経障害 壊疽を起こすと足の切断なども
- 糖尿病網膜症 成人の中途失明原因の第2位
- 糖尿病腎症 人工透析が必要になる原因の第1位

体への負担だけでなく、時間もお金もかかり、精神的な苦痛も増大!

