



特定健診を受けましょう

食べすぎや運動不足などの生活習慣が積み重なって起こる、メタボリック・シンドローム。特定健診・特定保健指導は、その予防や早期発見・早期治療のため、毎年1回行われています。今年も必ず受診しましょう。

特定健診・特定保健指導を受けると
こんなメリットが！

特定健診を毎年受ければ、
1年ごとの健康状態の変化が
数値で確認できます！

特定保健指導では、保健師、
管理栄養士などのプロの
サポートが受けられます！

特定健診を受診

- 対象者 40～74歳の被保険者と被扶養者
- 必須項目

診 察	<input checked="" type="checkbox"/> 問診 <input checked="" type="checkbox"/> 身長 <input checked="" type="checkbox"/> 体重 <input checked="" type="checkbox"/> 肥満度 <input checked="" type="checkbox"/> 腹囲 <input checked="" type="checkbox"/> 身体診察 <input checked="" type="checkbox"/> 血圧
脂 質	<input checked="" type="checkbox"/> 中性脂肪 <input checked="" type="checkbox"/> HDL コレステロール <input checked="" type="checkbox"/> LDL コレステロール
肝 機 能	<input checked="" type="checkbox"/> AST (GOT) <input checked="" type="checkbox"/> ALT (GPT) <input checked="" type="checkbox"/> γ-GT (γ-GTP)
代 謝 系	<input checked="" type="checkbox"/> 空腹時血糖 <input checked="" type="checkbox"/> ヘモグロビン A1c } いずれか1つ <input checked="" type="checkbox"/> 尿糖
尿・腎機能	<input checked="" type="checkbox"/> 尿たんぱく



※1項目でも足りないと、特定健診を受けたことにならないので、必ずすべての項目を受けてください。
※医師の判断に基づき選択的に実施する項目…ヘマトクリット値・血色素量・赤血球数・12誘導心電図・眼底検査

健診結果に基づき レベル分け(階層化)

内臓脂肪の蓄積とその他のリスクの状況から、特定保健指導の対象となる方をレベルごとに選び出します。

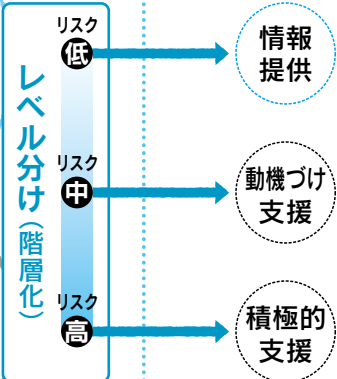
内臓脂肪

- ① 腹囲：男性 85cm以上
女性 90cm以上
- ② ※BMIが25以上
※BMI=体重(kg)÷身長(m)²

+

リスク

- ① 血糖が高い
- ② 血圧が高い
- ③ 脂質異常がある
- ④ 喫煙習慣がある



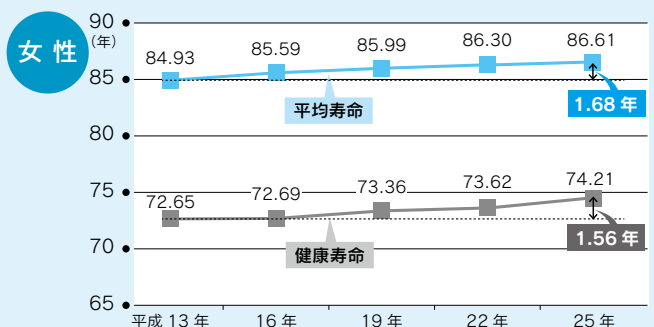
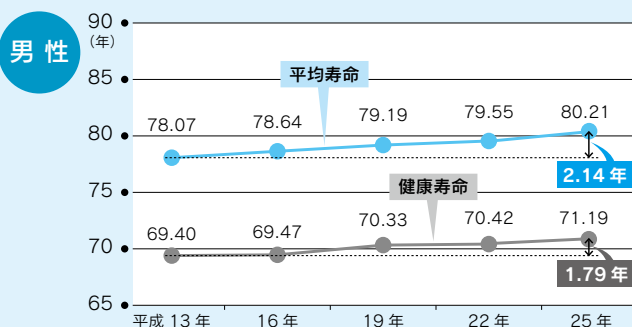
特定保健指導 (対象者のみ)

「動機づけ支援」「積極的支援」となった方には、当健保組合から特定保健指導のご案内をいたします。

平均寿命と一緒に 「健康寿命」も延ばそう

平均寿命は平成13年から25年で男性2.14年、女性1.68年延びています。一方、健康寿命(健康上の問題で制限なく日常生活が送れる期間)は、同期間で男性1.79年、女性1.56年しか延びていません。特定健診を受けてメタボリック・シンドロームを防ぎ健康寿命を延ばすよう、今から心がけましょう。

平均寿命と健康寿命の推移



平成28年版高齢社会白書より作成