

受けましたか？

特定健診



ご存知ですか？
40～74歳の男性の2人に1人、
女性の5人に1人は、メタボリック
シンドロームです。

※メタボリックシンドロームは、内臓脂肪型肥満から高血糖、高脂質、
高血圧が引き起こされる状態です。これが重複すると命にかかわる病
気を招くこともあります。
食べ過ぎや運動不足等の生活習慣の見直しで、予防・改善ができます。



「受けておけばよかった…」では遅いのです！

特定健診は内臓脂肪が原因で、自覚症状がないまま進
行してしまう生活習慣病を早期に発見します。

家族のために、自分のために特定健診を受診しましょう。

40歳から74歳までのすべての方が対象です。

詳しくは加入している医療保険者(健康保険証の発行元)へお問い合わせください。

75歳以上(後期高齢者医療)の方も健康診査を実施しています。

詳しくはお住まいの市区町村へお問い合わせください。

神奈川県保険者協議会

特定健診お徳情報！

特定健診を受ければ、こんなにラッキー！

その1
病気の予防ができてラッキー！

毎年受けることで、生活習慣病の予防、早期発見ができます。(通院中の方も受けられます。)
今までの健診で、すでに糖尿病だった方や収縮期血圧が 200mmHg を超えていた方も見つかっています。

その2
保健指導で生活改善の方法が聞けてラッキー！

健康づくりのプロから、一人一人に合わせたアドバイスが受けられます。
保健指導により、今まで約3割の人がメタボから脱出しています。(※厚生労働省調べ)

その3
医療費が安くすんでラッキー！

健診で早期に生活習慣病を発見すると医療費が安くなります。たとえば、糖尿病の場合の年間医療費は…

検査のみ(3カ月に1回)	6万円
内服治療になった場合	12万円
インスリン注射になった場合	21万円



特定健診でわかること

	検査項目	結果からわかること
肥満度	腹囲・身長・体重(BMI)	内臓脂肪型肥満など
糖尿病	空腹時血糖・HbA1c・尿検査	糖尿病・糖尿病予備群であるか
高血圧	収縮期血圧・拡張期血圧	高血圧であるか (数値が高いと動脈硬化を促進します)
脂質異常症	中性脂肪・HDL コレステロール・LDL コレステロール	動脈硬化のリスク
肝機能	AST(GOT)・ALT(GPT)・ γ -GT (γ -GPT)	脂肪肝・肝炎など肝臓の傷み具合

☆健診結果が一定基準を超えたら、特定保健指導をぜひ受けましょう！！

まわりに健診行って
いない人がいたら、
どんどん勧めてね！

