

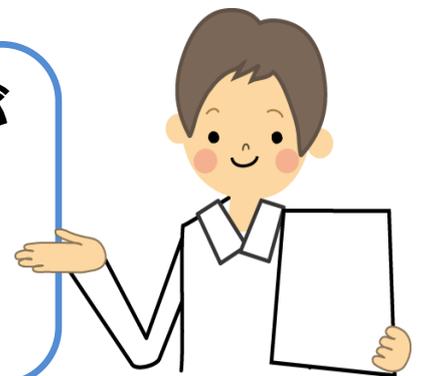
40歳になったら・・・

誰でも「健康診断」!!

(特定健診)

40歳から74歳までのすべての方が
「特定健診」の対象です。

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。



健診結果が一定基準を超えたら
「特定保健指導」を受けましょう!

特定保健指導は
保健師・管理栄養士などが
直接、あなたに合った
健康づくりをサポートします。



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

神奈川県保険者協議会



特定保健指導に該当するかは、
腹囲(BMI)とあわせて、高血糖、脂質異常、高血圧および喫煙の有無で、判断します。

特定保健指導に該当すると、
保険者からあなたに通知や利用券が届きます。

保健師や管理栄養士などの
専門家と面接を行い、
あなたが実行できる
生活習慣改善の計画や目標を一緒に立てます。



健康な食生活、適切な運動などに取り組みましょう！
(6ヶ月後に改善結果の確認が行われます。)



※保険者により独自の取組みもあります。
詳しくは、各医療保険者へご確認ください。

特定健診受診者のうち 約2割の方が特定保健指導に該当しています。
そのうち、実際に特定保健指導を受けた方の 約3割はメタボから脱出
しています。

(※厚生労働省調べ)



☆ 特定健診でわかること ☆

あわせてがん検診も受診しましょう。
特定健診と同時に受診できる場合もあります。
※ 詳しくは各医療保険者へお尋ねください。

| | 検査項目 | 結果からわかること |
|-------|-----------------------------------|-------------------------------|
| 身体計測 | 腹囲・身長・体重(BMI) | 内臓脂肪型肥満など |
| 血糖検査 | 空腹時血糖または Hb A 1c ・尿検査 | 糖尿病・糖尿病予備群であるか |
| 血圧測定 | 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) |
| 脂質検査 | 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 |
| 肝機能検査 | AST(GOT) ・ALT(GPT) ・ γGT(γGTP) | 脂肪肝・肝炎など肝臓の傷み具合 |