

ご存知ですか？

特定健診って何のための健診？

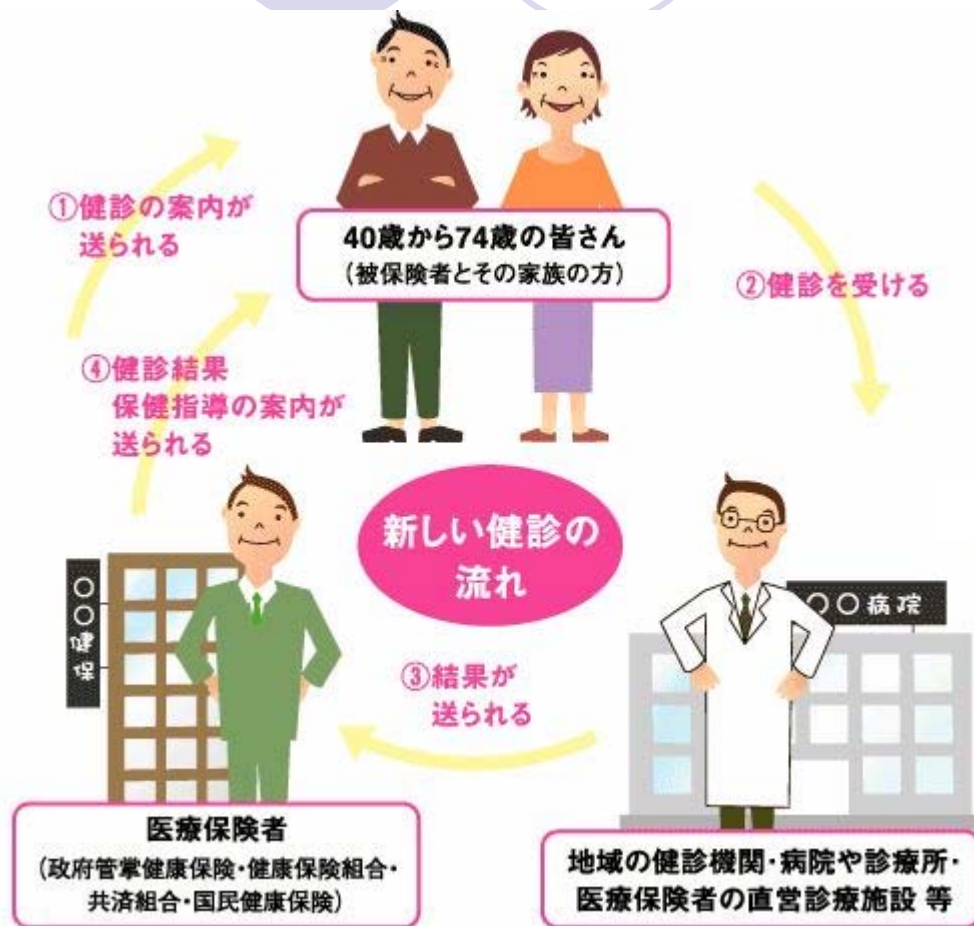


特定健診とは・・・

- 正式名称は**特定健康診査**と言います。
- 40歳～74歳で**国民保険加入者・社会保険加入者の扶養者の方が対象**です。
- **健診項目**
(身長・体重・腹囲・BMI・血圧測定・血液検査・尿検査)

(詳しく後ほど説明します。)

特定健康診査(特定健診)を受診するには？



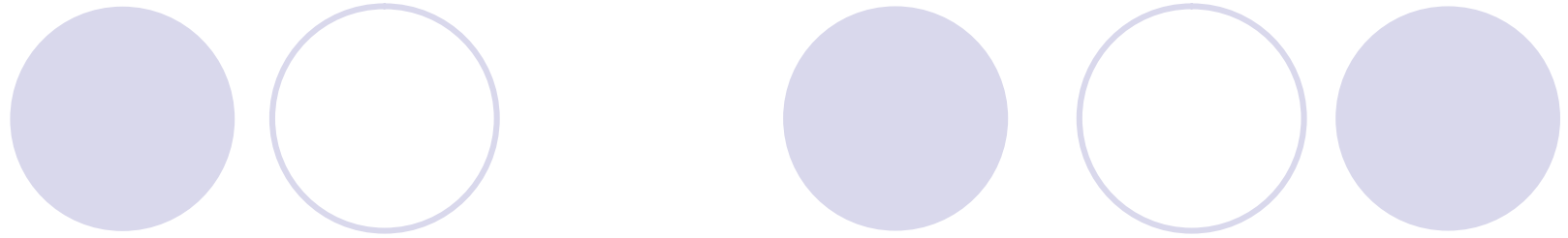
特定健診を実施するのは、各医療保険者です。

健診を「いつ・どこで・どのように・いくらで」受けるのかは、医療保険者ごとに異なります。

受診される際は、加入されている保険者にご確認ください。

特定検診の自己負担金

項目	自己負担金	
健康診査	1300円	
肺がん検診	X線のみ	400円
	X線・喀痰	900円
大腸がん検診	400円	
胃がん検診(バリウム)	2200円	
骨粗しょう症検診	1200円	



特定健診に関するQ&A

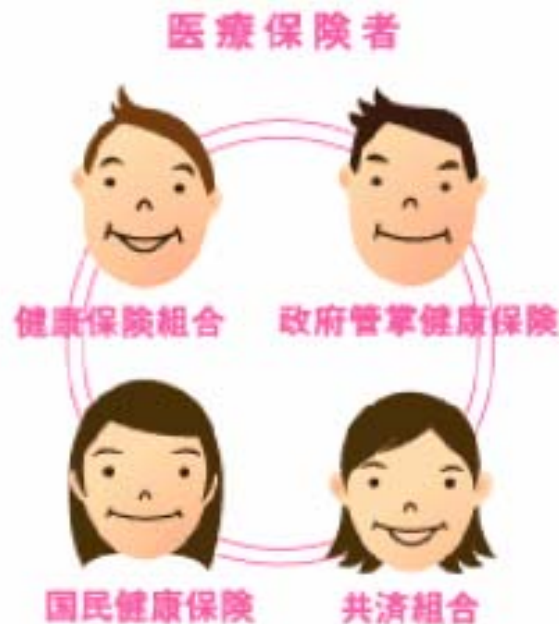


Q、対象者は？

A、医療保険に加入している

40～74歳の方です

被保険者だけでなく、ご家族の方も、40歳から74歳であれば特定健診を受けます



【注意】

正社員、パートなどの勤務先で事業主健診が行われる場合は、そちらの健診を受けてください。事業主健診を受診し、その健診結果を医療保険者(加入してる保険者)に提出すれば、特定健診を受診したとみなされます。

Q、費用は？

A、 **国民健康保険加入者の方**
一部負担金があります。

社会保険の被扶養者の方(ご家族の方)
各医療保険者により異なります。



Q、期間・場所は？

A、郵送にて自宅に届いた『お知らせ』で
確認しましょう！

対象者の方に

「特定健康診査受診券」や「健診のお知らせ」などが
届きます。

- 受診有効期間
 - 医療保険者ごとに契約されている健診機関のリスト
- 以上この2点をしっかり確認して受診をしましょう。



詳細はご加入の医療保険者に問い合わせてください。

Q、健診内容は以前の 広島市基本健診と違うの？

A、健診項目に『**腹囲**』の計測が 取り入れられます

健診項目

- 診察：問診票/血圧測定/身体計測/腹囲測定
- 脂質検査：中性脂肪/HDLコレステロール/LDLコレステロール
- 肝機能検査：GOT/GPT/ -GTP
- 血糖検査：空腹時血糖(10時間以上、検査前に絶食)
ヘモグロビンA1c(検査前10時間以内に食事をしている場合)
- 尿検査：尿中の糖及び蛋白



Q、75歳以上の方の健診はどうなるの？

A、40～74歳の方と同様の健診を受診できます

75歳以上の方も特定健診と同様の健診を受診できます
(ただし腹囲測定は除きます)。

市町からの案内をご覧になって受診してください。

今までどおり、お住まいの地域で

がん検診などその他の検診は市町が行います
ので、お知らせはがきをお忘れなくご持参ください。

はがきがない場合お受けできませんのでご了承
ください。



実施内容、日程等の詳細は、お住まいの市町の広報紙等でご確認ください。

Q、予約は必要？

A、診察時間内ならいつでもお受けできます。

月・火・水・金・土曜日 (午前/8:00 ~ 12:00)

(午後/3:00 ~ 6:00)

木曜日 (午前/8:00 ~ 12:00)

外来診療と同時進行で行いますので、

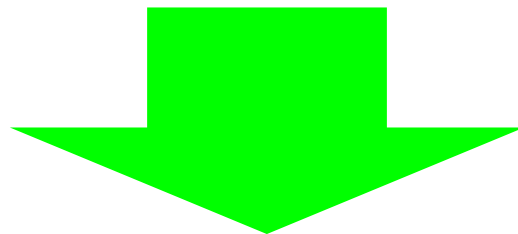
待ち時間が多少出てくると思います。

お時間の余裕があるときの受診をお勧めします。

Q、受診後はどうなるの？


A、特定健診の受診後、
健診結果をもとに
特定保健指導が
行われます。

保健指導が必要となる人を選出します。



健診結果から、
受診者は「積極的支援」「動機づけ支援」「情報提供」の3つグループに分けられます。

「積極的支援」:すでにメタリックシンドロームの人が対象です。受診者本人が自らの健康状態を自覚し、自主的に生活改善に取り組み、継続できるように、3~6ヶ月間かけて、医師や保健師、管理栄養士などから面接や電話、メールなどを使ってサポートします。

A decorative header consisting of five circles in a row. From left to right, the colors are: solid light purple, hollow light purple, solid light purple, hollow light purple, and solid light purple.

「動機づけ支援」:メタリックシンドロームの予備群
に対して行われるものです。最低1回、個人面
接またはグループ面接で、生活習慣病改善の必
要性などについての説明が行われます。

「情報提供」:受診者全員に特定健診の結果
とともに、個別のニーズや生活習慣に即した基
本的な情報が提供されます。

なお、「積極的支援」「動機づけ支援」のいずれも、6ヶ月後にどの程度
身体状況や生活習慣について変化が見られたか、電話やメールなどで
確認(評価)が行われます。

受診する前に…

自分でできるメボ'危険度チェック！！

チェック1 腹囲

男性で**85cm以上** 女性で**90cm以上**

腹囲とは、立って軽く息を吐いた状態でお臍の高さを測ります。

チェック2 血糖値が高い

空腹時血糖が**100mg/dl以上**またはHbA1cが**5.2%以上**

チェック3 血圧が高い

最高血圧:130mmHg以上

最低血圧:85mmHg以上

チェック4 中性脂肪、HDLコレステロールに異常あり

中性脂肪値:150mg/dl以上

HDLコレステロール値:40mg/dl未満

チェック5 喫煙している



結果

- チェック1、5
- チェック2～4のうち2項目以上あてはまるという方…



メタボリックシンドロームの危険性が高い！
生活習慣の改善が必要です！

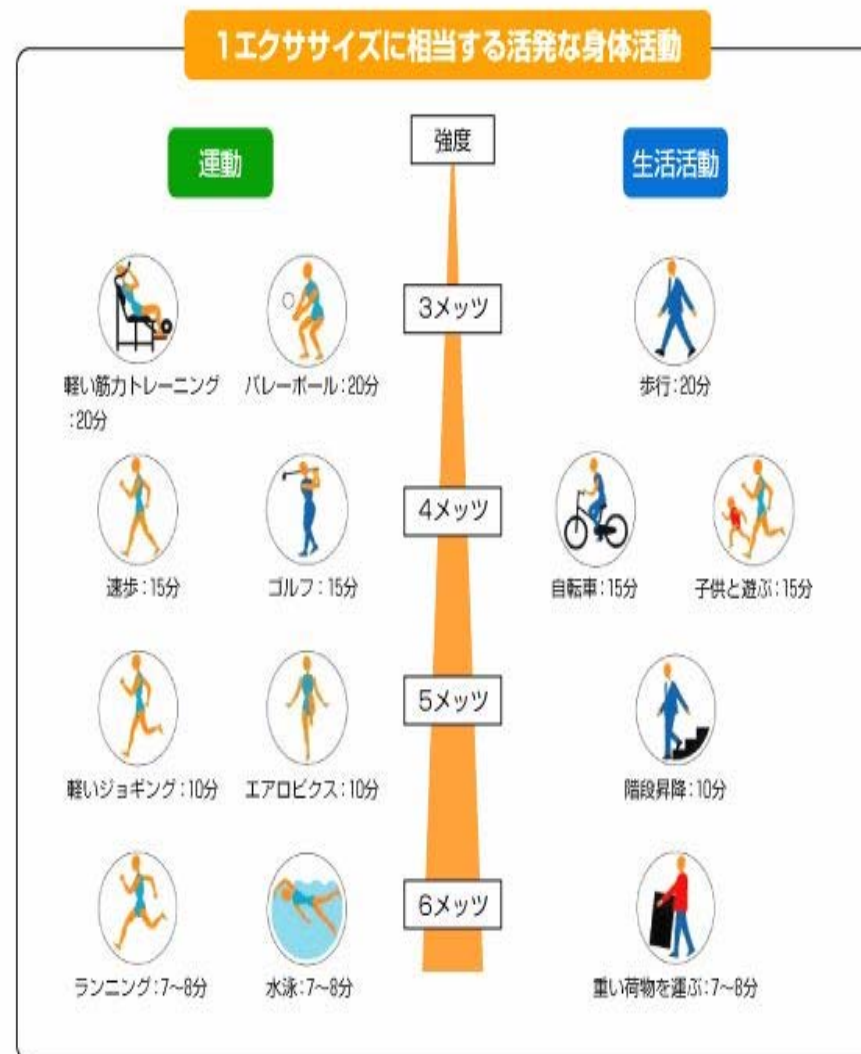


メタリックシンドローム予防の3つのポイント

1. 運動！

日常生活の中で積極的に体を動かしましょう。
長く続けられる運動を習慣しましょう。

例えば・・・。
ジョギング・水泳・散歩・・・
等です。



2. 食生活！ ～ 食生活の改善～

- **メタボ予防に和食が適役**

- 実は「和食」がメタボ予防にはとても効果的なのです。
昔から日本で食べられている“野菜”や“魚”“米”などは、三大栄養素(炭水化物・たんぱく質・脂質)や副栄養素(ビタミン・ミネラルなど)がバランスよく摂取できます。
- また、日本人がよく食べる“豆”や“梅干し”には、健康に役立つ栄養素が多く含まれています。



3、禁煙！

- **たばこの本数とメタリックシンドロームは比例しています！**



- たばこに含まれるニコチンには、動脈硬化を促進させたり血管を収縮させる働きがあるため、内臓脂肪が蓄積されやすくなり、1日に吸うたばこの本数に比例して、メタリックシンドロームになる可能性が高まります。
- それだけでなく、喫煙者は循環器系の生活習慣病にかかりやすく、がんなどの病気も発症しやすくなるのです。

**禁煙のご相談は当院窓口にて随時承っております。
お気軽にお問い合わせください。**

1年に1回健診を受けましょう！

- 健診結果を今後の健康管理に役立てましょう。メタボ予防には、自分のからだを知ること、そして毎日の生活習慣が大事です。
- メタボリックシンドロームから身を守るには「1に運動2に食事 しっかり禁煙 最後にクスリ」がキーワードです。

服薬によるコントロールは最終手段
まずは食生活と運動の改善、禁煙といった生活習慣改善し、
メタボリックシンドロームの根本原因である
内臓脂肪を減らすようにしましょう。