

特定健康診査受診券が届いたら、特定健診を受けましょう

メタボリックシンドローム（肥満かつ高血圧・脂質異常・高血糖）や脳卒中、心臓病などの生活習慣病の早期発見と予防することを目的に検査します。

特定健診の結果、該当する人には、けんこう応援教室（特定保健指導）をご案内します。自分の生活習慣を見直し、よりよい生活を続けていけるようサポートします。

特定健診を受けやすい仕組みに変更

- ① 健診の受診券を40〜74歳の人全員にお送りします。
- ② 特定健診とがん健診の受診券を1枚にまとめました。
- ③ 混雑緩和のため受診券に、受診日時・会場を指定しました。
- ④ 受付時間が増えました。
- ⑤ 健診日時を前年度より2日間増やし実施します。

特定健診では、こんな検査をします

☆問診…服薬、今までにかかった病気、喫煙など

☆身体計測…身長、体重、BMI

BMI（体重と身長バランス）＝体重(kg)÷身長(m)÷身長(m) BMI=22のときが、最も病気になりやすいといわれています。

☆腹囲測定…内蔵脂肪の蓄積状態を調べます

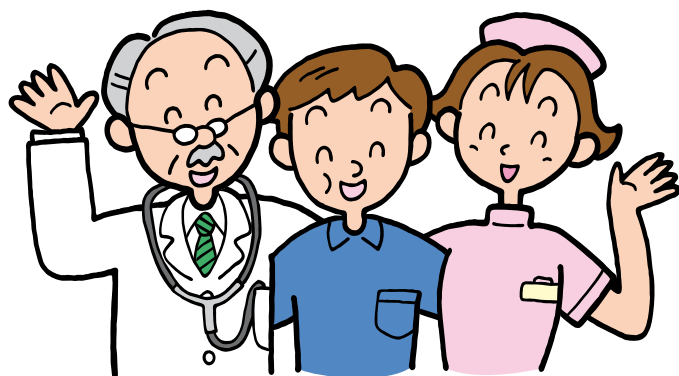
☆尿検査…尿糖・尿たんぱく

☆採血…ヘモグロビンA1c・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

☆血圧測定

（希望者は貧血検査・心電図検査・眼底検査も受けることができます）

※特定健診とがん検診（胃がん検診・肺がん検診・大腸がん検診・前立腺がん検診）を同じ日に受けられます。子宮がん検診・乳がん検診は別日になります。



受けて安心 特定健診・ 特定保健指導

～市民みんなで健康づくり～

特定健診

Q & A

忙しくて健診を受ける時間がありません。受けないとどうなるの？

「健診や保健指導に時間や費用がかかるから」と、敬遠する人がいるかもしれませんが、生活習慣病は気づかないうちに進行するので、健診にかかる何倍もの時間や費用が治療のため必要となります。

また、特定健診・特定保健指導の受診率には、目標が設けられていて、その目標達成率によっては、将来みなさんが支払う保険料が高くなる場合があります。

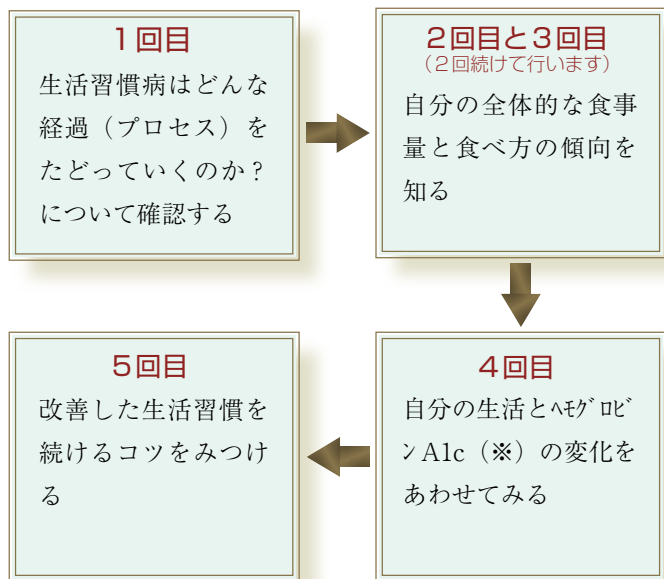
病院でいろいろな検査を受けています。特定健診も受けるの？

病院で治療のために受ける検査と、病気の予防のために受ける特定健診では、目的が違います。また病院での検査は、必ずしもこの特定健診の検査項目を全て満たしているとは限りません。

去年の健診で異常なかった。今年も受ける必要があるの？

健診結果表には、過去5年間の検査が記載されています。毎年健診結果を確認し、異常値に近づいている数値があれば、原因となる生活習慣を見直すことが大切です。年に一度は必ず健診を受けましょう。

※「けんこう応援教室 22」は、自分の生活を見直し、食生活や運動についてさまざまな人と話をしながら考えていく教室です。(全5回)



※ヘモグロビン A1c とは採血した時から過去 1～2ヶ月の平均血糖値を表し、糖尿病の診断や病気の経過を観察するのに用いられます。基準値は 4.3%～5.1%です。

特定健診・特定保健指導の流れ

対象者には健診日の約1ヶ月前に、「特定健康診査受診券・がん健診受診券」を郵送します。

健診を受診

① BMI (体重と身長バランス) が 25 以上もしくは腹囲男性 85cm 以上、女性 90cm 以上で血圧が高かったり、中性脂肪やコレステロール、血糖値が高いという人は、メタボリックシンドロームのリスクが高いため、「けんこう応援教室 22」で健診結果をお渡しします。

結果通知

② ①以外の方は、健診結果通知書を郵送します。

保健指導

「けんこう応援教室 22」で生活習慣を見直しましょう。

特定健診を受けて、血圧・血糖・脂質異常(高コレステロールなど)の薬を飲んでいない人で、腹囲または BMI (体重と身長バランス) が一定の基準を超えていて「これからも元気に過ごしたい!」という人が、けんこう応援教室に参加しています。

平成20年度の参加者は、なんと859人!! 多くの方が参加しています。

参加者の声を紹介

- ・自分は健康だと思っていたけど…無関心だったのかな? 気をつけていたつもりだったのかあ… (50代男性)
- ・みんなの話を聞いていたら、ついついお菓子を食べてしまっていたことに気づいたよ。(50代女性)
- ・教室では「食事を減らしましょう」「運動しましょう」って言われなから、参加できました。(60代男性)



◀▲今年度実施されたけんこう応援教室の様子

■問い合わせ

- ・特定健診について 保健予防課 (☎22-0535)
- ・特定保健指導について 健康づくり課 (☎22-0506)