

# 特定健診を受けましょう

## 特定保健指導



腹囲は  
おへその位置で  
測ります

健診項目に「**腹囲**」の計測が  
とり入れられます。

### 特定健診とは？

メタボリックシンドローム（生活習慣病の重なり）に着目した健診のこと。内臓脂肪がたまっているかどうか、そのうえに高血圧、高血糖、脂質異常が重なっているかどうかを判定し、保健指導対象者を選定するために行う健診。

### 今までの健診との違い

- **対象者**：40歳～75歳未満の被保険者、被扶養者
- **実施主体**：各医療保険者（市町村国民健康保険・全国健康保険協会・健康保険組合共済組合など）
- **内容**：問診・身体計測（身長・体重・BMI・**腹囲測定**）・理学的所見・血圧測定・検尿（尿糖・尿蛋白）・血液（GOT・GPT・ $\gamma$ -GTP・TG（中性脂肪）・HDL（善玉）コレステロール・LDL（悪玉）コレステロール・空腹時血糖（もしくはHbA1c））
- **特定保健指導の実施**：健診結果に応じて生活習慣の改善のための指導を医師、保健師、管理栄養士等から受ける。

実施期間・実施場所・料金等については、  
各医療保険者にお尋ねください。

### その他の健診

現在、市町村では基本健康診査の他に、特定の病気を詳しく調べる様々な検診を実施しているところもあります。市町村もしくは保健所にお問い合わせください。

- 肝炎ウイルス検査
- 結核検診

### がん検診

- 胃がん検診
- 肺がん検診
- 大腸がん検診
- 子宮がん検診
- 乳がん検診
- 前立腺がん検診

### 後期高齢者について

◆ 75歳以上の方については、後期高齢者医療広域連合。  
もしくは市町村にお尋ねください。

健診の目的は、生活習慣病の発症を未然に防ぐことです。対象は40～75歳未満

保健指導の目的は、自分の健康を自分で管理できるようになるものです。

# 健診の流れを知って、上手に活用しよう!

## 特定健診の受け方

実施主体である「市町村国民健康保険・全国健康保険協会、健康保険組合、共済組合、広域連合など」の医療保険者から、受診期間や受診日などのお知らせや受診券・利用券などが送られます(各医療保険者によって異なります)。年に1回指定機関で受診してください。



## 特定健診・特定保健指導の流れ

### ① 特定健診の実施

健診結果によってグループに分ける

### ② 健診結果の通知

生活習慣改善の必要性が低い人

生活習慣改善の必要性が中程度の人

生活習慣改善の必要性が高い人

### 情報提供(全員)



### ③ 特定保健指導の実施

#### 動機付け支援

対象:メタボリック予備群

生活習慣を改善するため、受診者本人が目標を設定し、実践できるように原則1回の支援が行われます。

#### 積極的支援

対象:メタボリック該当者

期間:3ヶ月～6ヶ月程度

生活習慣を改善するため、受診者本人が目標や、行動計画を立て、継続的に実践できるように支援が行われます。

3ヶ月～6ヶ月

### ④ 次年度の健診で評価

