

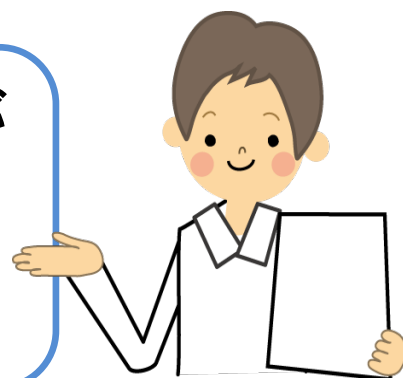
40歳になったら・・・

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HbA1c・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)・ γ-GT(γ-GTP)	脂肪肝・肝炎など肝臓の傷み具合