

特集 特定健診に行こう

自分自身の健康のために 大切な人との生活のために 受けて、生かそう！ 年に1度の特定健診

今年度で4年目を迎える「特定健診」。年に1度の大切な健康チェックの機会です。特定健診や特定保健指導について理解を深め、受診するようにしましょう。

特定健診とは

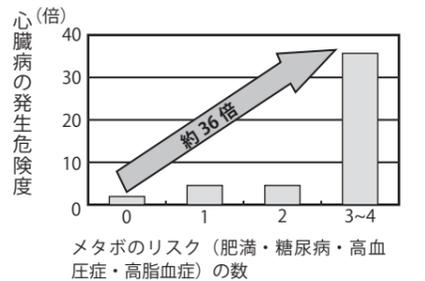
特定健診は、40歳から74歳までの人を対象に、年に1度実施される健康診査です。

血圧・脂質・血糖値といった検査値が「やや高め」の場合でも、それが複数あり、内臓脂肪型肥満（腹囲やBMIの値が高い）と重なることで、心臓病等の危険な病気を招く確率が著しく高くなります。この状態をメタボリックシンドロームといいます。

特定健診では腹囲測定、身体計測、検尿、採血、血圧測定、問診などを行いメタボリックシンドロームやそのリスクを持つ人を見つけます。特定健診を受けた後は、受診者に対して健診結果の見方・生かし方、健康づくりのアドバイスなどの情報が提供されます。

また、生活習慣の改善が必要な人には特定保健指導の案内があります。あります。実施期間、受診機関などを確認し、期間内に受診しましょう。なお勤務先で受ける定期健診の結果が特定健診の結果とみなされる場合もあります。

メタボのリスクと心臓病の関係



メタボのリスクがある人には 特定保健指導

特定保健指導は、メタボリックシンドロームのリスクがある人を対象に、医師・保健師・管理栄養士などの専門スタッフがサポートを行うものです。リスクの度合いに応じて、動機づけ支援と積極的支援の2種類があります。

メタボリックシンドロームのリスクが出てきた人には動機づけ支援を行います。専門スタッフとの原則1回の面接で、実行しやすい生活習慣改善のための計画を立て、6カ月後に健康状態や生活習慣の確認が行われます。メタボリックシンドロームのリス

市で実施している健診

市では瀬戸内市国民健康保険に加入している40歳から74歳までの被保険者を対象に、特定健診を実施しています。

また75歳以上の対象者に、後期高齢者健診を実施しています。市が実施している特定健診の受診率は約3割です。県平均をわずかに上回っていますが、受診率が低い状況です。

受診結果の統計をみると、男性では約半数、女性では約4分の1が肥満となっています。また受診者全体の44%が糖尿病に関係するヘモグロビンA1cが5.2%以上で高い値となっています。

これらはメタボの危険因子（リスク）と言われますが、意外に多くの人が危険因子を持っていると思いませんか。やせているから健康とは限りません。まずは受診して自分の健康状態を確認しましょう。

また、国全体として医療費の著しい増加は大きな問題であり、市の医療費も年々増加しています。

クが高い人には、積極的支援を行います。初回の面接で生活習慣改善のための計画を立て、専門スタッフから3カ月以上継続したサポートを受けます。6カ月後には健康状態や生活習慣の確認が行われます。

食習慣の見直しや運動を生活に取り入れ、無理なく続けることができるように、その人に合った方法をアドバイスします。

知って得する特定健診Q&A

Q. 少々やったら受診できますか？

A. 対象者には、ご加入の医療保険者から「特定健診受診券」や「特定健診のお知らせ」といった案内が



足指力を計測し運動法をアドバイス(右上) / 健康相談コーナー(左)

Q. 時間や費用がかかるのではないですか？
A. 費用については、一部負担がかかることがあります。詳しくは「特定健診のお知らせ」

Q. 健康診断はいつでも受診できるのではないですか？

A. もちろん医療機関で受けることはできます。しかし、基本的に健康保険が適用されないので、多額の費用がかかる場合があります。健診後のケアが充実している特定健診を受けましょう。

Q. 昨年受診しましたが、今年も受診する必要がありますか？

A. 自覚症状がなく進行し、かつ重大な合併症を引き起こす病気が「生活習慣病」です。検査値は、目で見る事ができて、健康状態を確認できる大切な指標です。昨年問題がなかった人も、年に1度は必ず受けましょう。

Q. 健康診断はいつでも受診できるのではないですか？

A. もちろん医療機関で受けることはできます。しかし、基本的に健康保険が適用されないので、多額の費用がかかる場合があります。健診後のケアが充実している特定健診を受けましょう。

などをご覧ください。気づかずに病気が進行していたら、健診にかかる何倍もの時間と費用が必要となります。悪い芽を早く摘み取ることが重要です。

Q. 家族にも対象年齢の人がいますが、受診できますか？

A. 特定健診の対象は、医療保険に加入している40歳から74歳までの人です。

ただし、特定健診は、加入している医療保険者が実施します。家族でも、医療保険者が異なる場合は、特定健診の実施内容、方法も異なります。詳しくは、ご加入の医療保険者にお問い合わせください。



特定健診の受診を勧める体操「健康で365日のマーチ」

問い合わせ先

市民課
健康づくり推進課
☎0869・22・1790
☎0869・26・5961