

健診を受けることが  
健康への第一歩！

# 過信しないで、自分の健康 特定健診で生活習慣チェック！

生活習慣病の予防は、特定健診を受けることから始まります。まずは自分の体重、腹囲、血圧、血液などのデータをきちんと知りましょう。その結果から、どのような生活改善をしていけば良いのかが分かります。特定健診は、加入している各医療保険者(国民健康保険や健康保険組合など)が被保険者(本人)やその家族の方に年1回実施していますので、自分や家族のためにも毎年受けて健康管理をしましょう。

早速、特定健診を受けに行ってみましょう！



## 年間のサイクル

Step 1

特定健診の案内が届く

あっ、今年も受けなくちゃ

40歳から74歳の方には、毎年、特定健診の案内(受診券)が送られてきます。  
※案内に記載されている健診機関や受診期間を確認しましょう。

Step 2

特定健診を受ける



- 主な検査項目
- 問診票(服薬歴、喫煙歴等)
  - 身体計測(身長、体重、BMI、腹囲)
  - 血圧測定
  - 血液検査
  - 尿検査(尿糖、尿蛋白)
  - 脂質検査(中性脂肪、HDLコレステロール、LDLコレステロール)
  - 血糖検査(空腹時血糖またはHbA1c)
  - 肝機能検査GOT(AST)、GPT(ALT)、γ-GTP(γ-GT)

検査結果から分かること

内臓脂肪型肥満・脂質異常・高血圧・高血糖・肝臓や腎臓、尿路系の機能異常など

Step 3

結果のお知らせ

すべての方に、健診結果をお知らせします。

もしメタボリックシンドロームと診断されても大丈夫です！



## 特定健診 Q&A

素朴な疑問にお答えします！

Q.1

健診は毎年受けないといけないの？

毎年受けることが大切です。去年、健診を受けて大丈夫だった人も、自分の知らない間に体は変化しています。ご自分の健康管理のために年に1度、必ず健診を受け、年ごとの健診結果の数値変化を確認することが大切です。

Q.2

元気だから受けなくてもよいのでは？

特定健診は、生活習慣病の前の段階(メタボリックシンドローム)を早期に発見するための健診です。生活習慣病は自覚症状がありません。そのため、毎年健診を受け、ご自身の健康状態を把握しましょう。

Q.3

治療中(通院中)の人は受けなくていいの？

治療中の人も特定健診の対象ですので受診しましょう。場合により、必要な方は、保健師等によるサポートが受けられます。

## メタボリックシンドロームって？

内臓脂肪型肥満に加えて、脂質異常、高血圧、高血糖のうち、2つ以上に当てはまる状態のことです。内臓脂肪の蓄積はさまざまな生活習慣病の原因となります。

### メタボリックシンドローム

腹囲 男性 85センチ以上 女性 90センチ以上

脂質異常 or 高血圧 or 高血糖

いずれか2つ以上に当てはまる

内臓脂肪の蓄積  
インスリン抵抗性

喫煙

生活習慣病

動脈硬化

岐阜県民の死因 第2位  
心臓病

動脈硬化性  
疾患  
脳卒中

メタボリックシンドロームの予防は生活習慣の改善が基本です！  
食べ過ぎ・飲み過ぎ・運動不足・喫煙などの悪い生活習慣を見直しましょう。

継続

改善した食生活、運動習慣を継続しましょう。そして、次年度も健診を受けて健康チェックを続けましょう。

継続は力なり！



次の年

なんだか調子が出てきたぞ。

実感



特定保健指導の初回から6カ月後に、健康状態や生活習慣が改善されているかの確認を行います。

6カ月間

実行改善

自分に合った目標に向かって食生活や運動など、無理なくできるところから取り組んでみましょう。



控えめに



いまの調子でいいですよ。このまま続けましょう。

ゆっくり食べて腹八分目を心がけています。



Step 4

特定保健指導

生活習慣の改善が必要な方に、具体的なアドバイス・サポートを行います。



これなら自分にも出来そうだ！

ひとりひとりに合わせたきめ細かいアドバイスでサポートします。

## 夫婦二人三脚 Healthy Interview



児玉 文夫さん(62歳)  
由美子さん(60歳)

不破郡関ヶ原町在住。ご主人は奥様のサポートと愛犬カンキチくんの散歩を励みに、生活改善に成功。



## 特定保健指導を受けて生活改善に取り組みました！

平成21年の退職を機に、生活リズムの変化やストレスからの解放、食の増加などが原因で、生活習慣病予備群に仲間入りしてしまった児玉文夫さん。特定健診・保健指導を受け、生活習慣病を予防することの重要性を実感しました。保健師のアドバイス参考に、「缶コーヒーをブラックにするなど糖分を減らす」「夕食後の間食を控える」「食事内容に気をつける」「適度な運動をする」などを心がけ、生活改善に取り組みました。「生活習慣病は自分で予防し、進行を遅らせることが可能な病気だと気がま

た」と児玉さん。奥様は、食事を肉料理や揚げものから野菜中心の献立に切り替えるなどでサポート。また、適度な運動は、毎日30分ほど一緒に散歩に出かける愛犬のカンキチくんが、良い相棒となってくれました。その結果、およそ半年間で体重は約5キロ減り、腹囲も以前よりスマートに。「ちょっとした事を心がけただけで、無理なく改善ができました。これからでもできる限り、この生活を守り続けたいですね」と、ご夫婦そろって素敵な笑顔を見せてくれました。