

特定健診(特定健康診査)・特定保健指導について

平成 20 年から 40 歳以上 75 歳未満の方を対象に、特定健診・特定保健指導が行われています。糖尿病や高血圧症などの生活習慣病になる前に健康管理に気を配り、生活習慣病の前段階であるメタボリックシンドロームを予防・改善しようという取り組みです。

特定健診は、健診の対象となる方が加入している医療保険者が主体となって行っています。

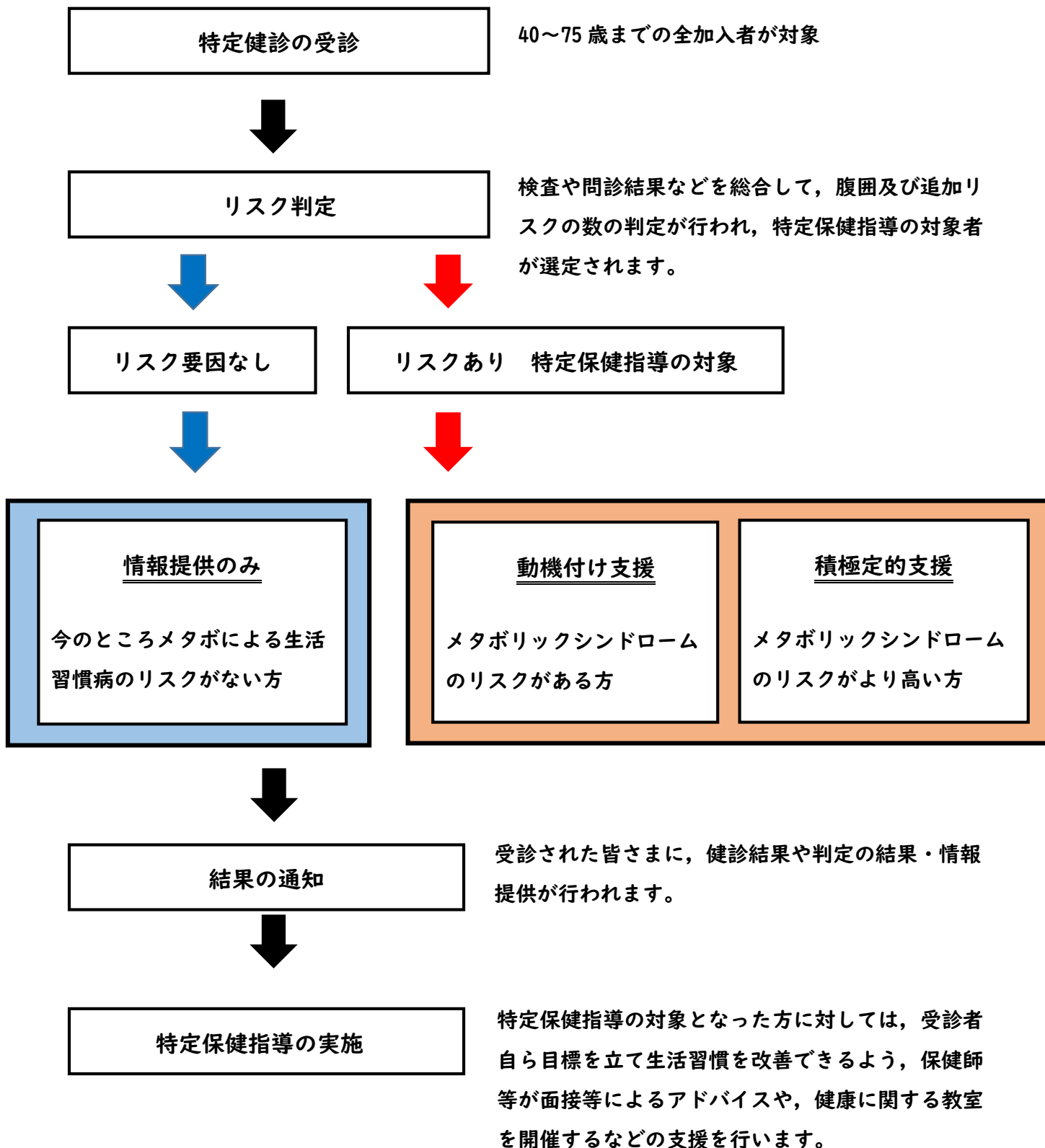
従って、国民健康保険（国保）に加入されている方は市区町村国保から、受診の方法等についてお知らせがあります。

○メタボリックシンドロームとは

内臓脂肪型肥満の方が、軽症でも①高血圧、②脂質異常症、③高血糖などの危険因子を 2 つ以上持っている状態をいいます。

メタボリックシンドロームの状態になると動脈硬化が進み、心臓病や脳卒中などの重大な病気や糖尿病性腎症などの合併症につながりやすくなります。

特定健診・特定保健指導の流れ



○情報提供

健康な生活習慣の重要性に対する理解と関心を深め、生活習慣を見直すきっかけとなるよう、基本的な情報を提供いたします。

○積極的支援

ご自分の生活習慣の改善点に気づき、保健師等により、3か月以上の継続的な支援を行います。初回面接後、約3～6か月後に実施状況を確認します。

○動機付け支援

保健師等が面接によるアドバイス(原則1回)を行います。初回面接後、約3～6か月後に実施状況を確認します。

特定健診は、健康状態を確認する良い機会です。健診を受けることで、病気の予防や重症化の予防、早期発見、早期治療にもつながります。ご自身の健康のために、年に1度の健診を受けみてはいかがでしょうか。