

# 必ず受けて! 特定健康診査・特定保健指導

生活習慣病は、初期にはほとんど自覚症状がなく見過ごされがちです。

特定健康診査・特定保健指導を受けないと、生活習慣に潜むリスクを見つける機会を逃すことになり、生活習慣病の発症や重症化を予防することができません。

いつまでも元気な生活を続けていくためにも、特定健康診査・特定保健指導を受けましょう。



©宮城県・旭プロダクション

## 特定健康診査とは…

いわゆる「健診(メタボ健診)」のことで、問診、身体測定、血圧測定、血液検査、尿検査などを行います。

メタボリック症候群や高血圧、糖尿病、脂質異常症などの生活習慣病を早期に発見し、対策に結びつけることを目的に実施されます。

### 対象者

40～74歳(各市町村国民健康保険、国民健康保険組合、健康保険組合などの保険加入者)

### 健診項目

既往歴(服薬歴、喫煙習慣を含む)・身長・体重・血圧・検尿(尿糖、尿たんぱく)・血液検査(肝機能、脂質、血糖)など

### メタボリック症候群の診断基準

ウエスト周囲径  
男性 85<sup>センチ</sup>以上  
女性 90<sup>センチ</sup>以上



次の3項目のうち2項目以上

高脂血

高血圧

高血糖

※3項目のうち1項目該当の場合は、メタボリック症候群予備群

特定健康診査の実施率(R2)

全国53.1%、宮城県59.0%(全国4位)



## 特定保健指導とは…

特定健康診査の結果に基づき、主にメタボリック症候群の予防や解消を目的に行われる健康支援のことです。

メタボリック症候群の方には「積極的支援」、その予備群には「動機付け支援」それ以外の受診者には「情報提供」が行われます。

### 特定保健指導の判定(特定保健指導対象者)

#### 《積極的支援》

メタボリック症候群

医師、保健師、管理栄養士が面接を行い、目標と計画を立て、生活習慣の改善を3～6カ月間継続的にサポート

#### 《動機付け支援》

メタボリック症候群予備群

医師、保健師、管理栄養士が面接を行い、目標と計画を立て、生活習慣の改善に向けた動機付けを支援

#### 《情報提供》

受診者全員

より健康的な毎日を過ごせるよう、生活習慣の見直しと改善のきっかけとなる情報を提供

生活習慣病のリスクを早めに見つけよう!

特定保健指導の終了率(R2)

全国23.1%、宮城県23.7%(全国29位)

受けたくないなんて  
もったいない!



## こんなデータもあります

### 宮城県は、「脳血管疾患」の年齢調整死亡率\*が全国に比べ高い

\*異なる地域や時点における年齢構成の差異を調整して算出された死亡率

生活習慣病の一つである「脳血管疾患」は、脳の血管に異常が起きることで脳細胞に障害が現れる病気の総称で、脳の血管が詰まる「脳梗塞」、脳の血管が破れる「脳出血」、「くも膜下出血」があります。

#### 脳血管疾患の危険因子

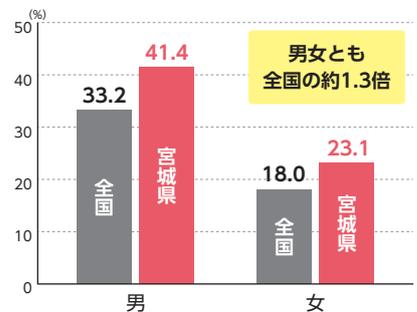
疾患発生の危険性を増大させる可能性のある要因として、高血圧、不整脈(心房細動)、動脈硬化、糖尿病、喫煙、飲酒などがあります。

#### 予防するための生活習慣の見直しポイント

食塩の取り過ぎや、たばこ、お酒の飲み過ぎなどの生活習慣を改善しましょう。

ウォーキングなどの軽い有酸素運動を取り入れることも大切です。

#### 脳血管疾患年齢調整死亡率(全国・宮城県)



出典:令和元年人口動態調査および人口推計より算出

予防のポイントは  
こちら



## 特定健康診査・特定保健指導を受けるには

特定健康診査・特定保健指導は、各医療保険者が実施しています。

詳細は、加入している医療保険者にお問い合わせください。

### 国民健康保険の方

お住まいの市町村から、対象者に受診券や受診案内が届きます。

### 被用者保険に加入している方(被扶養者の人を含む)

勤務先へお問い合わせください。