

町では、国民健康保険加入者に特定健康診査（以下文中では「特定健診」とします）・特定保健指導を行っています。本号から1年間にわたって毎月1日号で特集（全12回）を掲載します。

加入者以外の皆さんにも役立つ健康づくりの情報をたくさん掲載していきます。生活習慣を振り返る機会としてもご活用ください。

大切なあなたを守る特定健診・特定保健指導

①特定健診・特定保健指導とは

あなたの大切なひとは誰ですか。

あなたがその人の幸せを願うように、あなたの健康を気遣う人がいます。

「仕事が忙しいから」「自分は太っていないし慌てなくてもそのうちに受ければいい」など、ついつい先送りしているうちに、また1年がたってしまったなんてことはありませんか。生活習慣病は、自覚症状がなくても進行しているかもしれません。年に1度は健康診査で、あなたの健康状態をお確かめください。



特定健診・特定保健指導とは？

特定健診とは、生活習慣病の予防に重点を置き、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発見するための検査を中心に行う健康診査です。具体的には、腹囲・血圧・血糖・脂質などに着目した検査を行います。特定健診で基準を上回った方を対象に、食生活や運動習慣など生活習慣改善のための支援「特定保健指導」を一人ひとりに合わせて行っていきます。

町国民健康保険では毎年6月～8月に特定健診を、7月～翌年3月に対象者へ特定保健指導を実施しています。

メタボリックシンドローム(メタボ)って何？

メタボリックシンドロームとは、内臓のまわりに脂肪がたまる「肥満」に加えて「高血圧」「高血糖」「脂質異常」のうち二つ以上が重なった状態です。内臓脂肪がたまると糖尿病や高血圧症、脂質異常症を引き起こしやすくなり、動脈硬化が進みやすくなります。

メタボリックシンドロームには自覚症状がほとんどありません。つい放置しがちですが、そのままにしておくと、重い後遺症が残る脳卒中や心臓病、糖尿病とその合併症など生活習慣病の危険性が高まり、ひどい場合には死に至ってしまいます。

健康診査でメタボリックシンドロームをチェック

メタボリックシンドロームを判断するための基準には、血液検査を受けないと分からないものもあります。必ず定期的に健診を受け、血糖値、血清脂質、血圧などの危険因子をチェックしましょう。

あなたの生活習慣をチェックしよう！

設 問	はい	いいえ
20歳のときの体重から10kg 以上増加している。		
1回30分以上の軽く汗をかく運動を週2回以上行っていない。		
日常生活において歩行または同等の身体活動を1日1時間以上行っていない。		
同世代の同性と比較して歩く速度が遅い。		
この1年間で体重の増減が±3kg 以上あった。		
人と比較して食べる速度が速い。		
ほぼ毎日アルコール飲料を飲む。		
現在、たばこを習慣的に吸っている。		
睡眠で休養が得られていない。		

「はい」と答えた項目が多いほど、メタボリックシンドロームになりやすい生活をしていることになるんだよ！



次回は「特定健診・特定保健指導のホント」について紹介します。