

特定健診・特定保健指導

特定健診・特定保健指導は、メタボリックシンドロームの発見と予防に着目して実施されています。内臓脂肪型肥満をベースに脂質異常・血圧高値・高血糖といった危険因子の重なるメタボリックシンドローム（内臓脂肪症候群）は、放っておくと命にかかわる心臓病や脳卒中を発症する危険が高まるため、自分の健康状態を把握し、専門家のサポートによって病気を未然に防ぐことが重要になります。

特定健診・特定保健指導のポイント

ポイント1 40歳～74歳 の人が対象で、加入している医療保険者が行う健診を受けます

- 対象者は40歳～74歳*の医療保険加入者（家族を含む）です。
- 健診を実施するのは医療保険者です。

*平成21年度から年度内に75歳に到達する人も含まれます。

ポイント2 医療保険者が実施するため、継続した健康管理ができます

- 健診結果は原則として医療保険者が保管し、健診後に行う生活習慣改善のための保健指導に役立てます。
- 特定健診・特定保健指導の効果が医療費にどう反映されるかもチェックしていきます。

ポイント3 腹囲測定など、メタボリックシンドロームを発見するための検査項目が含まれています

- 健診の検査項目は以下の通りです。

問診 医師診察 身体測定 腹囲測定 血圧測定

尿検査 血液検査（脂質、肝機能、血糖値）



ポイント4 専門家から健康状態に応じた保健指導が受けられます

- 健診結果に応じて、その人の健康状態に合った生活習慣改善のためのサポートを専門家（医師、保健師、管理栄養士等）から受けられます。

特定健診・特定保健指導は健診後のサポート体制が充実し、より必要とする人が必要なサポートを受けられるしくみになっているので、自分の生活習慣の問題点が見え、自分なりの健康づくりができるようになります。

食生活や運動など、それぞれの分野の専門家により、各人のライフスタイルにあわせて目標を立てるアドバイスを受けます。個人面接や電話、メールなど、さまざまな方法で行ってくれますので、積極的に活用し、健康な毎日を手に入れましょう。

