

# 特定健康診査を受けましょう

## 特定健康診査（特定健診）とは？

日本人の死亡原因の約6割を占める生活習慣病の予防のために、40歳から74歳までのすべての人を対象に行う、メタボリックシンドロームに着目した健診です。健診結果により、該当者に健診結果説明会を案内し、特定保健指導を行います。

## 特定保健指導とは？

特定健診の結果から、生活習慣病の発症リスクが高く、生活習慣の改善による生活習慣病の予防効果が多く期待できる人に対して、専門スタッフ（保健師、管理栄養士など）が生活習慣を見直すサポートをします。

## メタボリックシンドロームとは？

腹部の内臓の周囲に脂肪が蓄積され、さらに、血圧が高い、血糖値が高い、血中の脂質が多いなどの症状が2つ以上重なった状態のことを言います。これらは動脈硬化を促進し、心臓病や脳卒中などの重い生活習慣病に進む危険性が高いため、早い段階で生活習慣を改善することが大切です。

## <特定健診でチェックされる検査数値>

- ① 腹囲 男性：85cm以上  
女性：90cm以上  
または  
BMI 25以上



※①～④に加え、喫煙の有無なども特定保健指導対象者選定の判定の基準になります。メタボリックシンドロームの診断基準とは異なります。

## ② 血清脂質

- 中性脂肪：150mg/dl以上
- HDLコレステロール：40mg/未満のいずれかまたは両方

## ③ 血圧

- 収縮期血圧：130mmHg以上
- 拡張期血圧：85mmHg以上のいずれかまたは両方

## ④ 血糖

- 空腹時血糖：100mg/dl以上
- HbA1c（NGSP値）：5.6%以上のいずれかまたは両方

## 健診を受けるメリット

- メタボをはじめとする生活習慣病を早期発見できる！
- 専門家の支援を受けて生活習慣を改善できる！
- 継続して自分の健康状態を確認できる！
- 医療費を節約できる！



生活習慣病は自覚症状なく進みます。そのため、自分の健康状態を毎年確認し、健康づくりにつなげていくことが重要です。1年に一度は特定健診を受診し、生活習慣の改善が必要な人は特定保健指導を受けましょう！



●問い合わせ先 すこやか長寿課健康長寿担当 ☎(501)2222