

知って得！受けて得する！

# 特定健診・特定保健指導のススメ

問合せ 保健福祉課

☎ 47-18007

特定健診―俗にメタボ健診とも呼ばれ、メタボリックシンドローム(内臓脂肪症候群)に当てはまる人とその予備群の人を早期に発見し、生活習慣を改善できるよう保健師らが特定保健指導を行って、自主的な健康管理、健康増進を働きかけ、糖尿病、高血圧などの生活習慣病の発症を未然に防ぐことが大きな目的です。

あなたはこのタイプ?

健康だから健診は必要ない。調子が悪くなったら医者に行くよ。

病院にかかっているから、健診は受けなくてもいいわよね?

太っているだけで、自覚症状がないから大丈夫!

生活には気を付けているから大丈夫!でも...運動を始めても三日坊主。

皆さん、本当にそれで大丈夫?

● 自覚症状のない今だからこそ、健診で自分の身体の状態を知ることが大切です!

メタボリックシンドローム(メタボ)ってなに?

**A** メタボリックシンドロームとは、内臓脂肪型肥満に加えて、高血圧、高血糖、脂質異常のうち2つ以上に当てはまる状態のことです。メタボリックシンドロームを放置すると、動脈硬化を進行させ、生活習慣病の原因となります。自覚症状がなく、身

体の変化に気がつきにくいのが特徴です。現在、生活習慣病を原因とする死亡は、全体の約3分の1にも上るといわれています。

● 40歳～74歳では、男性の2人に1人、女性の5人に1人がメタボ該当者および予備群です。

まずは健診を受けて、自分の生活を見直すことから始めましょう!

「面倒くさい」「自分は健康だから」「去年も受けた」と言っていて、健診を受ける機会を逃していませんか。気付かないうちに進行する生活習慣病の予防には、健康管理が決め手となります。自分の身体の状態を知るために、まずは健診を受けることから始めましょう!!

どうして特定健診が受けられるの?

**A** 町の特定健診は、国民健康保険に入っている人を対象に行います。国民健康保険に入っている40歳から74歳の人には、役場から受診券を送ります。その受診券と国民健康保険被保険者証を持って健診会場に来てください。

僕は会社員だから国民健康保険には入っていません。それに奥さんは扶養だし、どうなるの?...

**A** 国民健康保険に加入していない人(社会保険や共済組合保険など)は、会社で健康診断を受けることで、特定健診を受けたこととなります。扶養になっている人は、会社員のご主人と同じで、社会保険に加入していることとなります。ご主人の会社に問合せください。

私、後期高齢者医療制度に入っています。健診はいつなるの?74歳までと書いてあるの?...

**A** 75歳になると、それまで入っていた国民健康保険などから抜けて、後期高齢者医療制度に入ることになります。これらの人も町が行う健診を受けることができます。少し健診の内容が異なりますが、国民健康保険に加入している人と同様、役場から受診券を送ります。受診券と後期高齢者医療被保険者証を持って健診会場に来てください。

がん検診はいつなるの?...

**A** がん検診は、国民健康保険、社会保険加入者に関係なく、町民であればどなたでも町の実施する検診を受診できます。

## 特定健診・特定保健指導を受けるとも得です!

**特典1** 特定健診を受けると、自分の健康状態をチェックできる

**特典2** 継続的に受けることで、自分の身体の変化に早く気付くことができる

**特典3** 特定保健指導を受けると、自分の生活習慣の問題に気付くことができる

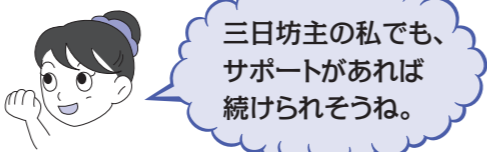
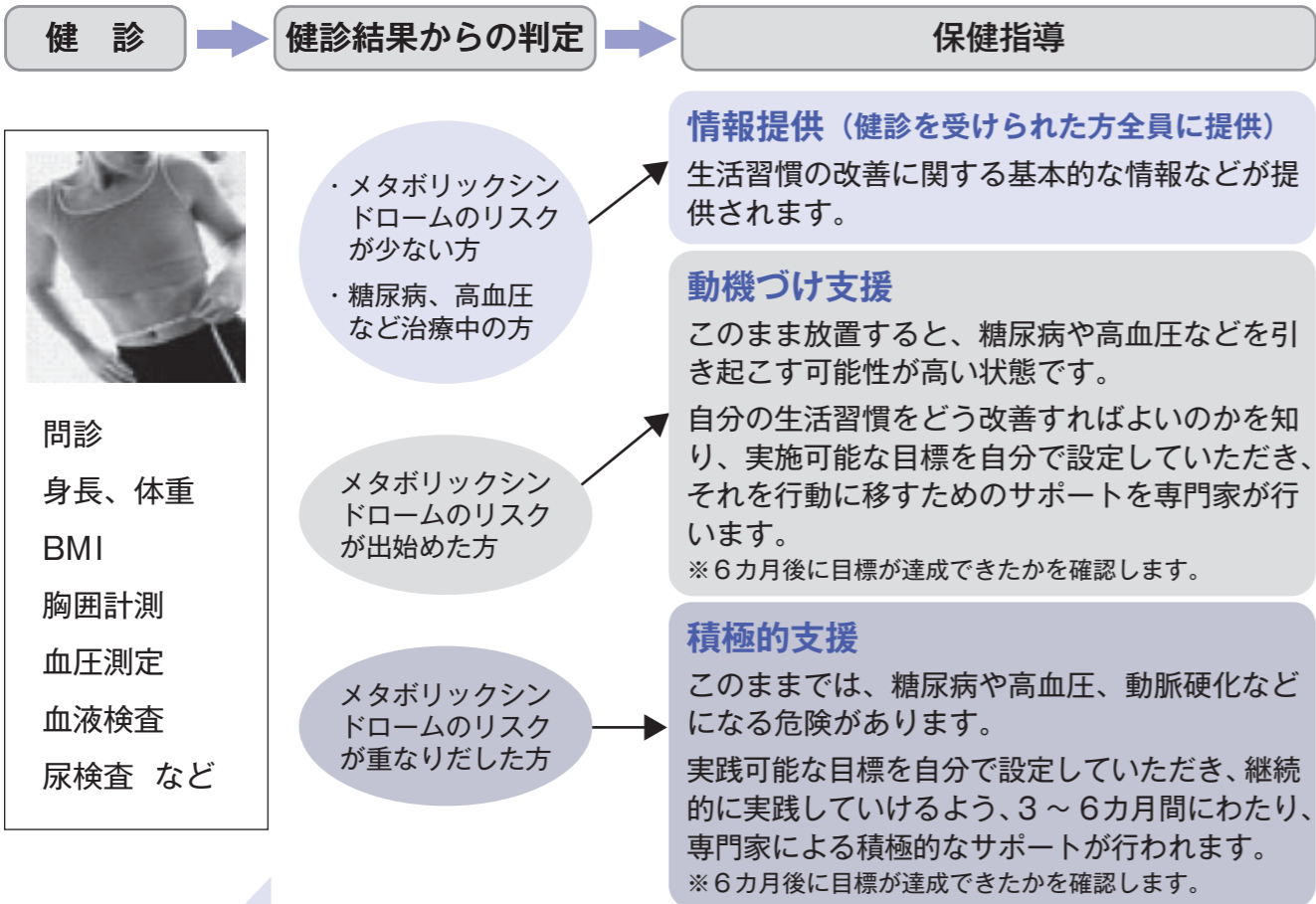
**特典4** 自分に合った生活習慣改善のサポートが受けられる

また、

病気になる前に生活習慣の改善や病気の重症化を予防することにつながり、あなたらしく健康的な生活を送ることができ、余分な医療費を払わずに済みます!

南越前町国民健康保険加入者の受診率はかなり低く、7割強の人が受診していません。自分の健康状態を知らない方が数多くおられるのではないのでしょうか?安価な負担金で、生活習慣病を予防し、病気の重症化を防ぐことができる健診を、ぜひ受けてください。

## 特定健診・特定保健指導の流れ



健診の結果から生活習慣病の発症リスクが高い方に対し、保健師や栄養士などの専門家が生活習慣を改善するためのサポート(特定保健指導)を行います。