

特定健診受けてますか？



毎年必ず受けてください！ 日ごろの生活習慣を振り返る年に一度のチャンスです

※特定健診の受診に関するお問い合わせは、保険証に書かれている保険者へお問い合わせください

あなたの気になる生活習慣は？

日々の生活習慣の積み重ねで、生活習慣病は発症します

喫煙・深酒・睡眠不足・運動不足・ストレス
間食が多い、などはないですか？
その習慣を続けると…

不健康な生活習慣



内臓脂肪の蓄積



メタボリックシンドローム



高血圧

高血糖

脂質異常

動脈硬化が進行・・・

心臓病

脳卒中

糖尿病合併症 (視力障害・腎不全など)

突然死や、要介護状態・認知症の
リスクで仕事や家庭に支障が出る！

特定健診の対象者は

40～74歳の人です



このような皆さんも対象です。

- 毎年受けていない人
- 通院中の人

最近気になっている病気はありますか？

生活習慣病に加えて、中高年以降は様々な病気のリスクが高まってきます。

糖尿病

高血圧

脂質異常

肝機能障害

慢性腎臓病 (CKD)

家族や親せきに多い病気には
とくに注意！

特定健診はこのような健康問題を万全なサポート体制で解決します！

健診内容
サポート体制は
裏面へ

このような検査をします

メタボリックシンドロームに着目した検査が行われます

身体計測  身長 体重 BMI 腹囲	血圧測定  収縮期(最大)血圧 拡張期(最小)血圧	採血  血糖 脂質 肝機能	採尿  尿糖 尿たんぱく
---	--	--	---

万全のサポート体制があります

1人ひとりの生活習慣病のリスクの度合いに応じた健康支援が受けられます

サポート①

結果通知とサポート情報

健診の結果とともに、生活改善に役立つ情報のお知らせなどがあります。受診者全員が対象です。

！医療機関への受診をすすめられた場合は、かならず受診を！重症化を防ぎましょう

サポート②

特定保健指導

健診の結果から生活習慣病のリスクが高かった人には、専門家による改善プログラムの参加案内ができます。

**特定健診の結果を放置するか活かすかで
その後の人生が大きく変わるかもしれません**

あなたを含め
日本人の2人に1人が
がんになるといわれています



多くの市町村では、集団健診時（人間ドック時）、特定健診以外にがん検診を行っています。早期発見することで、がんの治る率も高くなります。1年に1度はがん検診を受けましょう。

※詳しいことは各市町村の役場の健診担当、健康管理担当に問い合わせください。