

# 早期発見!

## あなたがあなたを救う物語!

▲受けよう、特定健診!▲



**特定健診を受けると**

- 生活習慣病の発症を未然に防げ!
- 医療費が節約できる!
- 健康寿命が延びる! UP!

**特定健診を受けないと**

- 健康寿命が短くなる!
- 医療費が増える!
- 家族に負担!!

### どんな検査項目があるの?

**血圧**

高血圧の状態が続くと動脈硬化を促進し、脳卒中や心筋梗塞などを引き起こします。

**尿検査**

尿中のブドウ糖やたんぱく質を測定し、糖尿病や腎臓の異常の可能性を探ります。

**血液検査**

脂質異常、肝機能、糖尿病などを調べます。

**身長・体重・腹囲**

現在、肥満の判定は、身長と体重から計算されるBMIという数値で行われています。これはBody Mass Index (肥満指数) の略で、次の計算式を用います。

$$BMI = \frac{\text{体重(kg)}}{\text{身長(m)} \times \text{身長(m)}}$$

| 肥満度     | BMI        |
|---------|------------|
| 低体重(やせ) | 18.5未満     |
| 普通体重    | 18.5以上25未満 |
| 肥満      | 25以上30未満   |

肥満度の判定基準(日本肥満学会2000)

※このほか医師の判断によって心電図検査・眼底検査・貧血検査・腎機能検査などが行われることがあります。  
※市町村・国保組合によって検査項目は異なります。

### 特定健診を受けてみよう!

#### 特定健診の流れ



### 特定保健指導って何?

特定健診を受けた全ての方に、健診結果と一緒に健康づくりに役立つ「情報提供」が行われます。また、健診の結果、メタリックシンドローム(メタボ)や生活習慣病を発症する危険性がある方には、個別の指導が行われます。これを「特定保健指導」といいます。

**動機付け支援**  
(メタボの危険性がある方を対象)

保健師や栄養士との面談を行い、生活習慣改善の取組が行われます。3~6ヶ月後に、健康状態が改善されているかの確認が行われます。

**積極的支援**  
(メタボの危険性が高い方を対象)

保健師や栄養士との面談を行い、3ヶ月以上継続した生活習慣改善の取組が行われます。3~6ヶ月後に、健康状態の確認が行われます。