

40～74歳の皆さん！

医療保険者ごとに

「特定健診・特定保健指導」

が始まります

近年、増加し続けている生活習慣病。その発症を未然に防ぐため、メタボリックシンドローム（内臓脂肪症候群）の方やその予備群を見つけ、適切な保健指導により健康的な生活習慣の改善を目指す「特定健診・特定保健指導」が平成20年4月から始まります。

これまで市が行っていた基本健康診査がなくなり、40～74歳の皆さんは、医療保険者ごとに「特定健診・特定保健指導」が行われるように変わります。

① 市民課国保年金係 ☎44 3113（特定健診・特定保健指導について）

いきいき長寿課長寿健康係 ☎44 3158（生活機能評価について）

健康づくり政策課健康指導1係 ☎42 7275（若い世代の健診・がん検診について）

なぜ健診制度が変わるの？

日本人の死因の約6割を占める生活習慣病から、私たちの健康を守るために健診制度が変わります。

これまでの健診は、病気の早期発見・早期治療が目的でしたが、特定健診はメタボリックシンドロームの方または、その予備群を見

つけることを目的としています。

国民医療費の約3割が生活習慣病が原因であり、肥満や高血圧、脂質異常の危険因子が重なるほど、心疾患や脳血管疾患を発症する危険性が増大します。

そこで、医療保険者（国民健康保険、組合健康保険、共済組合、政府管掌健康保険など）の役割と

して、自主的な健康増進・疾病予防の取り組みを働きかけることが重視され、平成20年4月から「高齢者の医療の確保に関する法律」によりメタボリックシンドロームに着目した生活習慣病予防のための健診（特定健診）と生活改善支援（特定保健指導）が行われることになりました。

これまで市が行っていた検診

若い世代の健診 総合検診
胃がん検診 大腸がん検診 前立腺がん検診
婦人科検診(子宮がん検診・乳がん検診)
胸部検診(肺がん検診・結核検診)
歯周疾患検診 骨密度検診 生活機能評価

基本健康診査

(血液、尿検査、血圧測定など)

若い世代の健診や総合検診、各種がん検診、生活機能評価は、これまでどおり市が行います。本紙2月1日号情報ボックス14ページをご覧ください。

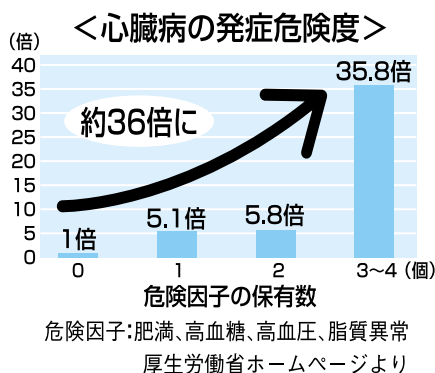
40～74歳の方は
特定健診



なぜメタボリックに着目？

メタボリックシンドロームとは、内臓脂肪型肥満により、高血糖、脂質異常（高脂血症）、高血圧が引き起こされ、その状態を複数併せ持つことで、動脈硬化が急速に進行する状態です。

この状態を放置すると、心疾患（心筋梗塞、狭心症などの心臓病）や脳血管疾患（脳出血、脳梗塞）など、命にかかわる病気を引き起こしやすくなります。心臓病の場合、危険因子がない人の心臓病が起こる危険度を1とすると、危険因子を1個持っている場合は5・1倍、3〜4個持っている場合は5・1倍、なんと35・8倍にもなります。そこで、メタボリックシンドロームを特定健診で早期に見出し、食事や運動などの改善をすることで生活習慣病の発症を予防できると着目されています。



特定健診の対象は？

特定健診は、医療保険に加入している40〜74歳のすべての方（被保険者だけでなく、被扶養者も）が対象です。

加入している医療保険者（国民健康保険、組合健康保険、共済組合、政府管掌健康保険など）からの案内に従って、忘れずに特定健診を受けてください。

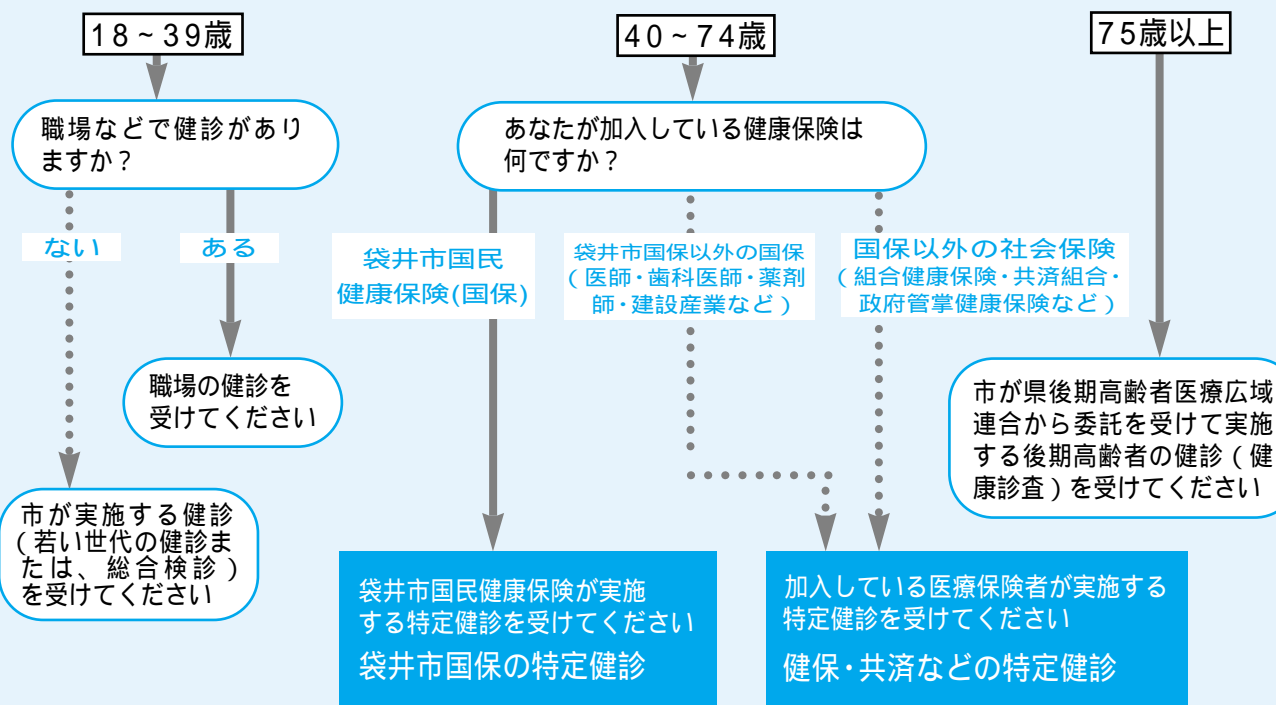
特定健診・特定保健指導とは？

特定健診は、生活習慣病予防を重点においた新しい健診です。特定健診を受診した方のうち、健診結果がメタボリックシンドロームの方または、その予備群の方に、健康的な食生活と運動習慣を身に付けるための支援を行うのが特定保健指導です。

対象者自身が健診結果を理解し、生活習慣を振り返って、改善するための行動目標を設定したり、実践できるように医師や保健師などが生活改善プログラムを作ったりして指導します。

39歳以下の方も、市や職場の健診を受けて、自分の体を管理する習慣を付けましょう。

あなたが受けるのは、どこの健診かチェックしてみましょう！



特定健診の中には、各種がん検診は含まれていません。医療保険者は、お持ちの保険証で確認できます。