

年1回の健診で
健康寿命
UP!

今年も受けよう 特定健診

今年もメタボリックシンドロームに着目した特定健診・保健指導が始まります。体の状態を定期的にチェックするよい機会です。受けそびれることがないよう、年に1回必ず受診しましょう。



まず特定健診を受けます

【対象者】40～74歳の被保険者と被扶養者
【必須項目】1項目でも欠けると、特定健診を受けたことになりません。必須項目は必ず受診してください。

尿・腎機能	代謝系	肝機能	脂質	診察
<input checked="" type="checkbox"/> 尿たんぱく	<input checked="" type="checkbox"/> 尿糖 <input type="checkbox"/> ヘモグロビンA1c	<input checked="" type="checkbox"/> 空腹時血糖 <input type="checkbox"/> Y-GT (γ-GTP)	<input checked="" type="checkbox"/> AST (GOT) <input checked="" type="checkbox"/> ALT (GPT) <input checked="" type="checkbox"/> LDLコレステロール	<input checked="" type="checkbox"/> 問診 <input checked="" type="checkbox"/> 身長 <input checked="" type="checkbox"/> 体重 <input checked="" type="checkbox"/> 肥満度 <input checked="" type="checkbox"/> 腹囲 <input checked="" type="checkbox"/> 身体診察 <input checked="" type="checkbox"/> 血圧 <input checked="" type="checkbox"/> 中性脂肪 <input checked="" type="checkbox"/> HDLコレステロール <input checked="" type="checkbox"/> LDLコレステロール

※医師の判断に基づき選択的に実施する項目：ヘマトクリット値・血色素量・赤血球数・12誘導心電図・眼底検査



健診結果をもとに階層化

【階層化のしかた】内臓脂肪が蓄積し、リスクが重なっている人を抽出します。

内臓脂肪をチェック

- ① 腹囲が男性 85cm以上
女性 90cm以上
- ② BMI* が 25 以上

リスクの重なりをチェック

- ① 血糖が高い
- ② 血圧が高い
- ③ 脂質が基準外
- ④ 喫煙習慣がある



※BMI = 体重 (kg) ÷ 身長 (m)²

対象となった人に特定保健指導を実施

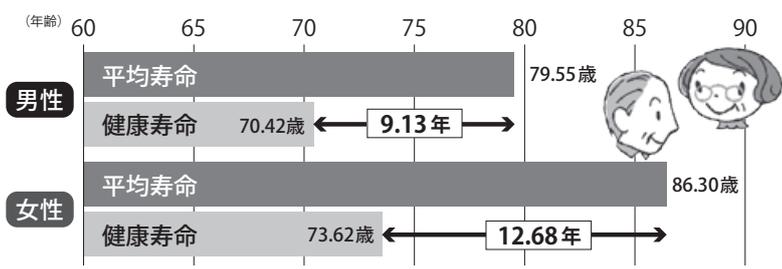
【特定保健指導の実施方法】対象となった人には、当健保組合からご連絡します。保健師などプロのサポートを受けて、生活習慣の改善に取り組みましょう。

動機づけ支援	初回面接 + 6ヵ月後の評価	積極的支援	初回面接 + 3ヵ月以上の継続的支援 + 中間評価 + 6ヵ月後の評価
--------	----------------	-------	-------------------------------------

平成25年度から「第2期」がスタート

特定健診・保健指導は、平成20年度からスタートした国の事業です。20～24年度で「第1期」が終了し、25年度からは「第2期」がスタートします。第2期では、ヘモグロビンA1cの表記が国際標準値に変わるなどの変更がありますが、基本的な流れは第1期と同じです。

平均寿命と健康寿命の差



「健康日本21(第2次)の推進に関する参考資料」より

特定健診を活用して、「健康寿命」を延ばそう

「健康寿命」とは、健康上の問題で日常生活が制限されることなく生活できる期間のこと。平均寿命と健康寿命の差は、男性9・13年、女性12・68年もあることがわかってきます。

この不健康な期間を短くするためには、生活習慣病を未然に防ぐことが大切です。年に1回の特定健診を上手に活用して、「元気で長生き」をめざしましょう。