

国保加入者の  
皆さん

# 積極的に 特定健診を受けましょう

## ◆ 新しい健診項目が加わります

糖尿病等の生活習慣病、とりわけメタボリックシンドローム(内臓脂肪症候群)の該当者・予備群を減少させるため、保健指導を必要とする方を的確に抽出するための健診項目が加わります。

- ①腹囲測定
- ②LDLコレステロール(悪玉)
- ③尿酸
- ④ヘモグロビンA1c(糖尿病の発見)



### ポイント

メタボリックシンドローム(内臓脂肪症候群)に起因する糖尿病、高脂血症、高血圧は予防可能であり、また発症してしまっても血糖、血圧等をコントロールすることにより、心血管疾患、脳血管疾患、腎不全などへの進展や重症化を予防することが可能であるという考え方から特定健診が始まることになりました。

## ◆ 特定健診後の支援体制

新しい特定健診では、健診後の保健指導体制を充実し、より必要としている人が支援を受けられるような仕組みをつくっていきます。具体的には、一般的な食・運動を押しつけるのではなく、一人一人にあった目標を立て、実践できるようなアドバイスを行っていきます。

### ポイント

市では、特定保健指導を保健師、管理栄養士が実施します。

#### 【受診者全員】

健診結果の読み方や具体的な生活習慣改善の方法を教えます。

#### 【メタボ予備群という方に】

健診結果から生活習慣改善の必要性を理解し、約6か月間、自ら目標を設定し行動に移すことができるような支援をしていきます。

\*メタボ予備軍…内臓脂肪型肥満+脂質・血圧・血糖のいずれか1個に異常がある方

#### 【メタボに該当する方】

健診結果から生活習慣改善の必要性を理解し、約6か月間、健診判定の改善に向けて可能な行動目標を本人が選択し、継続的に実行できるような支援をします。

\*メタボ…内臓脂肪型肥満+脂質・血圧・血糖のいずれか2個以上の異常がある方



今年の4月から、40歳～74歳の方は、加入している医療保険者(健康保険組合)が行う健診・保健指導を受けることが義務づけられます。現在加入している医療保険者に確認をしてください。

☎☎ 問い合わせ先 ☎☎

総合保健福祉センター かがやき  
健康推進課 ☎54-7121