

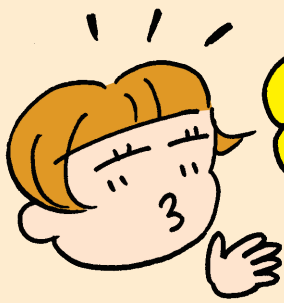


## お母さんの健康は、 家族みんなの願いです。

夫や子供の健康は気にしていても、自分のことは二の次になってしまいませんか？ お母さんはとにかく忙しい。子育てや家事を中心に、家族のために自分の時間などないのが現実かもしれません。でも、本当に家族のことを考えるなら、もっと自分の健康に気をつけてください。だって、お母さんが病気になって困るのは、家族全員なのですから。お母さんの健康は家族の願い。ちょっとひと息、そんな気持ちで健診に。

## 40歳を過ぎたら、 年1回の特定健診に行こう。

特定健診は実施年度中に、40歳～74歳になる被保険者・被扶養者が対象となります。40歳を過ぎたら1年に1度、特定健診を受けて自分自身の身体の状態を把握し、健康に問題がないか確認することが大切です。ストレスの多い生活習慣を改善し、バランスの取れた食生活と適度な運動を心がけ、いつまでも健康で生き生きとした毎日を過ごしましょう。



いまは何も自覚症状がない。  
という人こそ受けて欲しい健診です。

## 特定健診は生活習慣病の予防が目的です。

不健康な食生活によりメタボリックシンドローム(内臓脂肪症候群)となり、これが原因で引き起こされるのが生活習慣病です。近年、糖尿病や脳血管疾患、虚血性心疾患などの生活習慣病での死亡率が高まっています。特定健診は、この生活習慣病を予防することを目的に平成20年4月から実施されています。

### ■基本的な検査項目

- 質問票(服薬歴、喫煙歴等)
- 身体計測(身長、体重、BMI、腹囲)
- 血圧測定
- 血液検査
  - ・脂質検査(中性脂肪、HDLコレステロール、LDLコレステロール)
  - ・血糖検査(空腹時血糖またはHbA1c)  
※摂食時はHbA1c
  - ・肝機能検査(GOT、GPT、γ-GTP)
- 尿検査(糖・蛋白)



### ■詳細な健診項目 一定の基準の下、医師が必要と認めた場合に実施

- 心電図検査
- 眼底検査
- 貧血検査(赤血球数、血色素量、ヘマトクリット値)
- 血清クレアチニン検査

### 生活習慣病とは

生活習慣病は、「食習慣、運動習慣、休養、喫煙、飲酒等の生活習慣が、その発症・進行に関与する疾患群」のことを指しており、例えば以下のような疾患が含まれます。

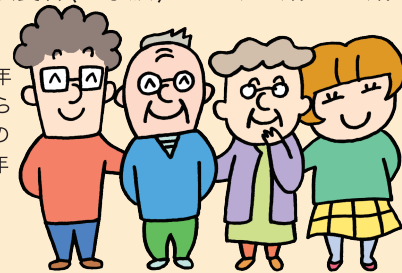
食習慣	インスリン非依存糖尿病、肥満、高脂血症(家族性のものを除く)、高尿酸血症、循環器病(先天性のものを除く)、大腸がん(家族性のものを除く)、歯周病など
運動習慣	インスリン非依存糖尿病、肥満、高脂血症(家族性のものを除く)、高血圧症など
喫煙	肺扁平上皮がん、循環器病(先天性のものを除く)、慢性気管支炎、肺気腫、歯周病など
飲酒	アルコール性肝疾患など

出典:厚生労働省 健康局 スマート・ライフ・プロジェクトより

## 40～74歳までの方(被扶養者)が対象です。

平成31年度(2019年4月～2020年3月)の特定健診の対象となる方は、受診時に健保組合の被扶養者(ご家族)であり、40歳～74歳の方であることが必要です。

○昭和54年4月1日～昭和55年3月31日生まれの方は、今年度から特定健診の対象になります。40歳の誕生日を迎えていなくても平成31年4月1日から受診できます。



## 健診後に生活習慣を見直すアドバイスが受けられます。

特定健康診査の結果から、生活習慣病の発症リスクが高い方には、生活習慣を見直すアドバイスをします。特定保健指導と呼ばれ、リスクの程度に応じて「動機付け支援」と「積極的支援」があります。



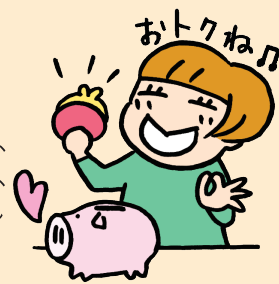
## 特定健診の主なメリット

1. 自覚症状のない病気、特に生活習慣病を予防できます。
2. 脳卒中や心筋梗塞など重篤な疾患の兆候が発見できます。
3. 疾患の予防・早期発見により、本人はもちろん、家族にとっても負担が少なくなります。
4. みんなが健康になれば、保険料の値上げをふせげます。



## 健診機関や費用をご確認ください。

受診する健診機関や費用などについては、加入健保組合に確認しましょう。また、特定健診と併せて「がん検診」が受けられる場合がありますので、加入健保組合にお問い合わせください。



いつまでも健康に暮らせるように、特定健診をもっと活用しましょう!