

令和4年度 特定健診のご案内

40~74歳 対象

受診控えはキケン！ コロナ禍こそ健診が 必要です

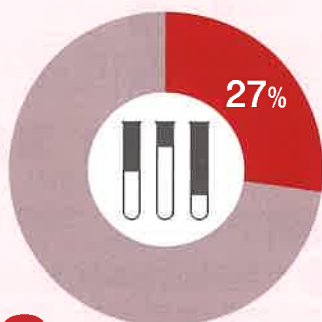
日本人の死因の上位を占める生活習慣病は自覚症状なく進行するのが特徴です。いま、長引くコロナ禍の生活変化で生活習慣病のリスクは高まっているおそれがあります。

特定健診は、健康状態を正しく知ることに関与し、知らないうちに忍び寄る生活習慣病からあなたの身を守ります。



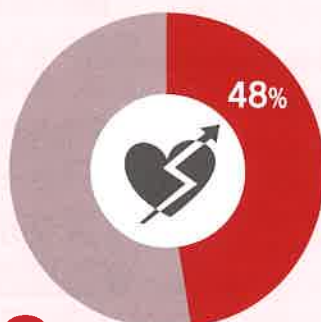
健康状態を
さっそくチェック

高血糖がある人



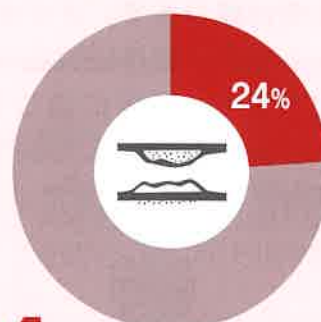
3.7人に1人

高血圧がある人



2.1人に1人

脂質異常がある人



4.2人に1人

※20歳以上の男女：厚生労働省「令和元年 国民健康・栄養調査」より

受診はとても簡単です

受診の流れ

ステップ 1 案内が届く

健診が行われる場所や日時、手続き、健診機関への予約が必要かなどをご確認ください。

●わたしの受診スケジュール

年 月 日 ◎時間 ◎場所

※受診期限が過ぎてしまった場合は、加入している医療保険者の窓口にお問い合わせください。

ステップ 2 受診する

健診当日は、受診券・保険証を持参してください。
メタボリックシンドローム（裏表紙参照）に着目した検査です。



ステップ 3 結果&専門職による相談・アドバイスを得る

結果を受け取ります。メタボリックシンドローム判定、健康に役立つ情報などが通知されます。必要に応じて、医師・保健師・管理栄養士などの専門職による特定保健指導を利用できます。



専門職からのサポートで生活習慣病にストップ！

健診の結果から、生活習慣病のリスクが高かった人には、専門職による改善プログラム(特定保健指導)の利用案内があります。



リスクが出始めていたら

動機付け支援 生活習慣改善の目標を立て、自ら実行するまでの支援（原則 1 回、個別またはグループ支援）

リスクが重なっていたら

積極的支援 個別またはグループで初回面接後、生活習慣改善を継続して支援

※オンラインで行われる場合もあります。

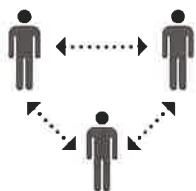
安心して受診できます

感染防止対策を行っています

健診前の
検温・体調確認



密の回避



検査機器などの
消毒



マスク着用に
ご協力ください



手洗い・手指消毒
にご協力ください



健診会場では、新型コロナ感染拡大予防ガイドライン※に基づいた感染予防対策をしています。

※ 健診関連8団体「健康診断実施時における新型コロナウイルス感染症対策について」

◎今後の感染状況等によっては健診実施を延期・中止する場合があります。あらかじめご了承ください。

このような検査です

身体計測 (内臓脂肪の蓄積の有無)

▶身長 ▶体重 ▶BMI ▶腹囲*

わかる病気：メタボリックシンドローム(裏表紙参照)

血圧

▶収縮期血圧* ▶拡張期血圧*

わかる病気：高血圧症

糖代謝

▶空腹時血糖*(または随時血糖) ▶HbA1c* ▶尿糖

わかる病気：糖尿病

血中脂質

▶中性脂肪* ▶HDL コレステロール*
▶LDL コレステロール (または Non-HDL コレステロール)

わかる病気：脂質異常症

肝機能

▶AST(GOT) ▶ALT(GPT) ▶^{ガンマ}γ-GT(γ-GTP)

わかる病気：肝機能障害

腎機能

▶尿たんぱく ▶血清クレアチニン (eGFR)*

わかる病気：腎機能障害(慢性腎臓病：CKD)

血液一般

▶赤血球数* ▶血色素量* ▶ヘマトクリット値*

わかる病気：貧血

その他

▶眼底検査* ▶心電図検査*

診察

問診

喫煙習慣の
有無など

★印：メタボリックシンドロームの判定項目

※印：医師の判断に基づき実施する詳細な健診項目

このような病気を防ぎます

高血圧症

高血圧により血管に強い圧力がかかり続けると動脈硬化(血管が傷んだり硬くなる)が進み、脳卒中や心臓病、腎不全などを招く。

心臓病・脳卒中

動脈硬化などにより、心臓や脳の血管が詰まったり破れたりして起こる。心臓病の代表的なものとして狭心症や心筋梗塞、脳卒中では脳梗塞や脳出血がある。

糖尿病

高血糖の状態が続くことで血管や神経がダメージを受け、失明・腎不全・壊疽(足指切断などの原因)などの合併症を引き起こす。心臓病や脳卒中の原因にもなる。

肝機能障害

糖分や脂質のとりすぎによる脂肪肝、飲みすぎによるアルコール性肝炎などがある。放置すると肝硬変や肝がんに行進するおそれもある。

脂質異常症

血液中の脂質の異常で“ドロドロ血液”の状態に。これが心臓や脳などの血管を詰まらせ、心臓病や脳卒中などを招く。

慢性腎臓病(CKD)

肥満、糖尿病、高血圧症、脂質異常症などにより腎機能が慢性的に低下した状態。心臓病や脳卒中を招くほか、腎不全になると透析治療や腎移植を余儀なくされる。



生活習慣病の前兆 **メタボリックシンドローム**

生活習慣病は、食習慣の乱れや身体活動不足、喫煙習慣などの不健康な生活習慣によって発症する病気の総称です。なかでも心臓病、脳卒中、糖尿病の合併症（失明・腎不全など）は突然死や要介護状態を招き、人生を暗転させてしまいます。これらはいずれも動脈硬化が原因。この動脈硬化を急激に進めてしまうのがメタボリックシンドロームです。内臓脂肪の過剰な蓄積（肥満）によって高血糖、高血圧、脂質異常のうち2つ以上があらわれた状態です。

▼心臓病発症の危険度



リスク (肥満・高血圧・高血糖・脂質異常) の数 (つ)

出典：Nakamura T, et al. Jpn Circ J. 2001;65(1):11-17

**体重をはかる
習慣をつけましょう**



毎日をはかるだけでも
体重は増えにくくなります。

**いまより1日10分多く
体を動かしましょう**



歩行は座位に比べて
3倍以上のエネルギー消費に。

**栄養バランスのよい
食事と規則正しい食習慣を**



体は毎日食べているもので
できています。

**間食をとるなら
時間や量を決めましょう**



太りやすいのは夕食後、
活動量が少ない夜間、就寝前です。

**メタボリック
シンドロームを
予防・解消する
ヒント**

減塩しましょう



味付けにだしを利かせ、レモンや
酢の酸味を生かすと減塩に。

**起床時間を一定に、
十分な睡眠をとりましょう**



体内リズムの乱れは
血糖や血圧の異常を招きます。

**アルコールは適量を
守りましょう**



ビールならロング缶1本までに。
※女性や高齢者はこの半量程度

**禁煙に加えて他人の
たばこの煙も避けましょう**



たばこは血管を傷つけ、
動脈硬化を進める最大の原因です。