



特定健康診査のご案内

健診がはじまった理由

現代人のライフスタイルの変化により、メタボリックシンドローム（メタボ）該当者が増加しています。メタボとは、内臓のまわりに脂肪がたまり、腹囲が基準値を上回り、さらに脂質異常、高血圧、高血糖のうち2つ以上が重なった状態をいいます。

「メタボ」の原因は内臓脂肪。内臓脂肪が増えると動脈硬化の原因となり、さらには脳卒中や心臓病の危険も・・・

平成17年国民健康・栄養調査によると40～74才の男性では2人に1人、女性では5人に1人が「メタボ」の疑いがあると考えられています。生活習慣病の早期発見や生活習慣改善・治療をサポートすることを目的に特定健診・特定保健指導がスタートしました。



特定健康診査の申し込み

対象者：40歳～74歳

事前予約制：月曜日～金曜日 各13時～16時半の間にご予約ください。※祝日を除く。

検査日：毎週 金曜日のみ 14時過ぎ～。※祝日を除く。

※検査時間はご予約時にご確認下さい。

予約専用：0743-70-0095 担当：問屋(といや)・堀江(ほりえ)

持参物：特定健康診査受診券、健康保険証、質問票(ご自宅でご記入下さい)

検査項目

特定健診には「健診対象者の全員が受ける基本的な健診項目」と「医師が必要と判断した場合に選択的に受ける詳細な健診項目」の2つがあります。

【基本的な健診項目】

質問項目	既往症、飲酒、喫煙、運動などに関する質問表
身体計測	身長、体重、BMI、腹囲（内臓脂肪面積）
理学的検査	身体観察
血圧測定	収縮期、拡張期
血液科学検査	中性脂肪、HDLコレステロール、LDLコレステロール
肝機能検査	AST（GOT）、ALT（GPT）、 γ -GT（ γ -GTP）
血糖検査	空腹時血糖又はHbA1c検査
尿検査	尿糖、尿蛋白

【詳細な健診項目】

健診結果などに基づいて医師の判断により実施されるものです。すべての方が必ず受診する健診ではありません。検査項目は、加入されている保険の種類によって変わります。

平成24年度から国民健康保険に加入されている方は「貧血検査」と「心電図検査」が必須検査項目となり、社会保険に加入されている方は医師の判断によります。

- ・「貧血検査」と「心電図検査」と「眼底検査」は、後期高齢者医療制度に加入している方は対象外となり従来どおりの扱いとなります。
- ・「眼底検査」は、国民健康保険に加入されている方は医師の判断により実施され、社会保険に加入されている方は加入している保険の種類により変わりますのでご確認ください。

貧血検査	貧血の既往歴を有する者又は視診等で貧血が疑われる人
心電図検査	心臓に関する検査
眼底検査	眼底の血管等を調べる検査

☆ 健診は生活習慣を見直す好機です

ふだん健康に無関心だったり、健康を過信している人も、健診によって自分の健康状態を客観的に把握することができます。数値に一喜一憂するだけでなく、自らの食習慣や運動習慣を見直す絶好の機会と考えましょう。

「メタボ」と診断されてしまったら、内臓脂肪を減らす努力を。食事から摂取するエネルギーが、運動や日常動作で消費するエネルギーをオーバーしないことが大切です。

そのとき、むやみに摂取カロリーを減らすのではなく、必要な栄養素をバランスよく摂るように心がけ、自分の体の状態によって、糖質や脂質、塩分など、減らすべきものは減らすよう心がけて下さい。

