

毎年1回

＼無関心がいちばんキケン／

# 必ず特定健診を 受けましょう!!



特定健診は生活習慣病の予防と早期発見のための大切な健康診査で、40歳～74歳のすべての人を対象に毎年行われています。「健康だから心配ない」「自分には関係ない」などと敬遠せず、**毎年必ず受けましょう!**

これは/  
間違い!

## こんな人はキケンです!

自分は元気だから健診なんて関係ないよ

がんや脳卒中などの生活習慣病は、不適切な生活習慣の積み重ねが原因でおこります。自分の健康に無頓着な人は、気づかぬうちに病気のリスクをため込んでいるかもしれません。**一刻も早く健診を受けて、体の中の状態をしっかりチェックしましょう!**



今は忙しいから、そのうち受けるわ

忙しいからと健診を後回しにしていますか? 生活習慣病は初期には自覚症状なく進行します。気づかぬうちに重症化してしまい、ある日突然倒れて運ばれたというケースが少なくありません。

**特定健診は、年に1度、半日程度です。**治療のために多くの時間やお金を費やす前に、健診を受けて早期発見、治療を心がけましょう!



今、通院中だから関係ないよね

**通院している人も特定健診の対象となります。**現在治療中の病気に関する検査と特定健診の内容が異なっていた場合、生活習慣病の芽を放置してしまう危険性があります。通院中の人は、医師に確認の上、特定健診を積極的に受けましょう。



このパンフレットはスマホ・タブレットでも見られます  
This publication can also be seen on smartphones and tablets.  
●音声読み上げ機能 (Reading Aloud)  
●多言語自動翻訳機能 (Multi-lingual Translation)

【ご利用の前に】左記機能のご利用には「Catalog Pocket」という無料のアプリをダウンロードすることをお勧めします。アプリを使用せずブラウザで閲覧することもできます。  
【Before Use】We recommend that you download a free application called "Catalog Pocket" to use the functions on the left. You can also browse in a browser without using the app.

公立学校共済組合 和歌山支部

# 特定健診ってどうやって受けるの？

※費用は基本的に無料あるいは一部負担となります。

## ① 受診券などが届く

氏名、生年月日に誤りがないか確認しましょう。



## ② 健診機関を予約する

受診券と一緒に送付された案内を確認し、健診機関を予約します。受診日時は忘れないようにしましょう。



## ③ 受診する

保険証と受診券を必ず持参します。もしも都合が悪くなったときは早めに連絡しましょう。



# どんなことを調べるの？

特定健診の検査項目は下記のとおりです。

## 問診

質問票により、喫煙歴や服薬歴などをお聞きします。

## 身長・体重

身長・体重を計測し、肥満度 (BMI値) を算出します。

$BMI = \frac{\text{体重 (kg)}}{\text{身長 (m)}^2}$

※BMI値が25以上の場合、肥満と判定されます。

## 腹囲

おなかまわりを測定します。  
男性85cm未満、  
女性90cm未満が基準値です。



## 血圧 (収縮期血圧・拡張期血圧)

高血圧の状態が続くと動脈硬化を促し、脳卒中や心筋梗塞などを引き起こします。

※血液検査については、「随時中性脂肪」や「Non-HDLコレステロール」や「随時血糖」で判定が行われる場合もあります。

※このほか医師の判断によって心電図検査、眼底検査、貧血検査、血清クレアチニン検査などが行われることがあります。

## 血液検査\*

- 中性脂肪・LDLコレステロール … 脂質をとりすぎることによって数値が上昇し、動脈硬化が進行します。
- HDLコレステロール … 血管壁に付着したコレステロールを除去する働きがあります。
- 血糖・HbA1c … 血液中のブドウ糖で、糖尿病になると数値が高くなります。
- AST (GOT)・ALT (GPT) … 体内のアミノ酸を代謝する酵素で、肝臓に異常が生じると数値が上昇します。
- γ-GT (γ-GTP) … 酵素の一種ですが、とくにアルコールによる肝障害に強く反応します。

## 尿検査

- 尿糖 … 尿中のブドウ糖で、陽性の場合、糖尿病の可能性がります。
- 尿たんぱく … 尿中のたんぱく質で、陽性の場合、腎臓の異常が疑われます。

# 受けたあとはどうなるの？

後日、健診結果とあわせて受診者全員に情報提供が行われます。また、生活習慣病のリスクがあると判断された人は、リスクのレベルに応じて特定保健指導が実施されます。

## (受診後) 健診結果



すべての人

## 情報提供

健診結果の見方や、生活習慣病についての基本的な知識など、生活習慣の見直し・改善に役立つ情報が提供されます。



## 特定保健指導

### 動機付け支援

生活習慣病のリスクがある人に向け、生活習慣改善の指導が行われます。3ヵ月後以降に健康状態や生活習慣が改善されているかを確認します。



### 積極的支援

生活習慣病のリスクが高い人に向け、3ヵ月以上の継続的な支援が行われた後、健康状態や生活習慣が改善されているかを確認します。



生活習慣病のリスクレベルによって  
保健指導の対象者が分けられます

生活習慣病の予防のために、特定保健指導の対象になったら、必ず受けましょう！