

# 特定健診・特定保健指導

40歳(※)～74歳の医療保険加入者の人に対する生活習慣病予防の健診と保健指導を保険者がおこなっています。

※年度末までに40歳になる人を含みます。

## 生活習慣病・メタボリックシンドロームとその予防

糖尿病・高血圧・脂質異常などの生活習慣病が急激に増加しています。現代の豊かな社会においては、誰もが過度な栄養の摂取や運動不足に陥りやすい傾向にあります。「内臓脂肪型肥満」で「高血糖」、「高血圧」、「脂質異常」のうち、2つ以上を併せ持った状態のことを「メタボリックシンドローム」といい、放っておくと、心筋梗塞、脳卒中、糖尿病、肝臓病、高血圧症、脂質異常症、など重い病気になってしまう可能性があります。

内臓脂肪の蓄積は、食生活、運動など生活習慣の改善による予防が可能です。特定健診・特定保健指導は、メタボリックシンドロームの兆候を早期に発見し、軽度な段階で改善・予防していきます。

## 特定健診(国民健康保険加入者は無料)

国民健康保険課から対象者に対して「特定健診受診券」をお送りします。お手元に届いたら、健診機関へご予約のうえ、当日は受診券と保険証を持参し、受診してください。

受診期間は、4月～翌年3月末までです。

また、がん検診もぜひ受診してください(P29参照)。

検査項目	問診及び診察	既往症の調査(服薬歴及び喫煙習慣の状況調査を含む) 自覚・他覚症状の有無の検査(身体検査等の理学的検査)
	計測	身長 体重 BMI(体重(kg)÷身長(m)÷身長(m)) 血圧 腹囲
	血中脂質検査(※1)	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(※2)	AST(GOT) ALT(GPT) $\gamma$ -GT( $\gamma$ -GTP)
	血糖検査(※3)	HbA1c
	腎機能検査(※4)	血清クレアチニン
	尿検査(※3)(※4)	尿糖 尿蛋白
	貧血検査(※5)	血色素量 赤血球数 ヘマトクリット値
尿酸検査(※6)	尿酸値	

### 検査項目について

- ※1 脂質を調べる検査(中性脂肪、HDLコレステロール、LDLコレステロール)
  - ・血液中に含まれる中性脂肪の高値、HDLコレステロールの低値は動脈硬化の危険信号です。
- ※2 肝機能を調べる検査(AST(GOT)、ALT(GPT)、 $\gamma$ -GT( $\gamma$ -GTP))
  - ・肝機能障害やアルコール過剰摂取を発見する手立てになります。
- ※3 糖代謝を調べる検査(HbA1c、尿糖)
  - ・糖尿病等を発見する手立てになります。
- ※4 尿・腎機能を調べる検査(尿蛋白、血清クレアチニン)
  - ・腎臓の病気を発見する手立てになります。
- ※5 貧血検査(血色素量、赤血球数、ヘマトクリット値)
  - ・血液の全般的な病気を発見する手立てになります。
- ※6 尿酸検査(尿酸値)
  - ・高尿酸血症や高尿酸血症の合併症予防、早期治療の手立てになります。

上記検査項目の結果によっては、詳細健診として心電図検査・眼底検査を指定の医療機関等で受けていただくようご案内する場合があります。

注意: 人間ドックの受診に対しては助成制度があります(P28参照)。人間ドックを受診する場合は、特定健診を受診しないようにお願いします。

## 健診結果のお知らせ

受診機関から面接または郵送で通知します。記載事項や医師からの注意事項を参考に、必要があれば医療機関で治療等を受けるようにしてください。

## 特定保健指導(国民健康保険加入者は無料)

特定健診の結果でメタボリックシンドロームの兆候がある人が対象になります。兆候の度合いに応じて、「動機付け支援」「積極的支援」の2通りの指導内容があります。食事や運動など、対象者に合った行動目標を設定、実行できるよう、医師・保健師・管理栄養士等がアドバイスを実施します。対象の人は、生活習慣病が重症化する前にぜひ特定保健指導をご利用ください。

### 「動機付け支援」

対象者が初回面接で行動目標を立て、その目的達成可能な方法を医師・保健師・管理栄養士等と一緒に具体的に決めていき、3か月以上経過後に評価を行います。

### 「積極的支援」

上記の初回面接後、一定期間継続的に医師・保健師・管理栄養士等による「運動と栄養に関する面談・教室」を行い、3か月以上経過後に評価を行います。

## ●定期的に通院して治療している人へ(お願い)

現在、定期的に通院して治療している人は、受診券を持って健診の受診について主治医と相談してください。

また、川西市医師会所属の医療機関の場合、治療のための検査データを提供いただくことで、特定健診を受診したことになりますので、「治療中の方の特定健康診査等情報提供票」を持って主治医と相談してください。

## ●勤務先の健診等を受ける人へ(お願い)

パートなどの勤務先で健康診断を受ける人は、川西市の特定健診は受診不要です。検査結果のコピーなど必要書類を提出すれば、特定健診を受診したことになりますので、ぜひご協力ください。健診結果の提出後、保健指導が必要な場合は、ご案内を送付いたします。