



## 健診を受けて自分の健康状態を確認しましょう ～健康は自分に贈ることのできる最高のプレゼント～

健康政策課 本3階  
☎0287-23-7601

大田原市では、自身の健康状態を知ってもらう機会として、市民健康診査を実施しています。今年度も4月から健診が始まりましたが、申し込みはお済みですか？

市民健康診査では、若年健診・特定健診・後期高齢者健診、各種がん検診などを実施しています。その中でも、働く世代の健康管理の機会として実施している「特定健診」について紹介します。

### 特定健診とは

医療保険に加入している40～74歳の方を対象に、それぞれが加入している医療保険者が実施することになっている健診です。メタボリックシンドローム（内臓脂肪症候群：以下『メタボ』）に着目したもので、健診の目的は、糖尿病や心臓病、脳卒中などの生活習慣病の予防や早期発見・重症化を防ぐことです。健診結果からメタボのリスクが高いとされた方は、「特定保健指導」の対象となります。

#### メタボになると

内臓脂肪の蓄積があり、血圧・血糖・脂質のうち2つ以上が基準値を超えていると「メタボ」と判定されます。メタボの方とそうでない方を比較すると、糖尿病や心臓病、脳卒中などの病気のリスクが高くなります。

### 特定保健指導とは

特定健診の結果に基づき、主にメタボの予防や解消を目的に行われる健康支援のことです。

市では、保健師や管理栄養士など（※）を中心に面談を行い、健診結果と生活習慣の関連を説明した上で、ご自身の生活スタイルに合わせて実行可能な改善案を一緒に考えていきます。

特定保健指導の対象になった方は、紹介状がついていないからと安心せず、生活習慣を見直すことが大切です。生活習慣病予防のため、ぜひご活用ください。

生活習慣病は、自覚症状がないまま進行する病気です。健診結果で「要指導」「要精検」がありましたら、下記の図の該当する項目に色を付けてみて下さい。色のついている箇所の矢印を追うことで、皆さまの体の血管がどれだけ傷み、どの生活習慣病に向かって進行していくのかがわかるようになっています。大きな病気に至る前に、生活習慣を見直しましょう。詳細は市HPをご覧ください。

※医療機関健診を受診された場合、医師や看護師が行うこともあります。



( )内の数値は健診での基準値

