

特定健診を受けましょう

特定健診は40歳～74歳までの人を対象に年1回実施しています。日本人の死因は、がん、心疾患、脳血管疾患が半分以上を占めており、それらは生活習慣病によって引き起こされるとも言われています。健康状態を把握し、生活習慣病を未然に防ぐためにも、必ず特定健診を受けましょう。

※年度内に75歳になる人については、国保の特定健診が、後期高齢者医療制度の健診が、どちらかを受診できます。

受診の流れ

① 受診券が届いたら受診の申し込みを

☆有効期限や受診可能な医療機関を確認しましょう



② 特定健診の受診

☆受診券と保険資格が確認できるもの※、窓口負担金を忘れずに持参しましょう



③ 健診結果が返ってきます

☆特定保健指導が必要な方には別途連絡があります



※ 保険資格が確認できるものとは・・・

- ① マイナ保険証と資格情報のお知らせ
- ② 資格確認書
- ③ マイナンバーカードとマイナポータルの保険資格画面

どんな健診？

心疾患や脳血管疾患等の要因となるメタボリックシンドロームに着目し、生活習慣病の予防または早期治療につなげるための健診です。

メタボリックシンドローム(内臓脂肪症候群)の判定基準

必須条件

ウエスト周囲径(おへそ周り)
男性：85cm以上 女性：90cm以上



上の必須条件に下の①～③のうち2つ以上あてはまると「メタボリックシンドローム」該当者になります。

① 血糖

・空腹時血糖110mg/dL以上(やむを得ない場合は随時血糖)
・HbA1c(NGSP) 6.0%以上 ・糖尿病に係る服薬あり

② 血圧

・最高(収縮期)血圧130mmHg以上
・最低(拡張期)血圧85mmHg以上 ・高血圧症に係る服薬あり

③ 脂質

・空腹時中性脂肪150mg/dL以上
・HDLコレステロール40mg/dL未満 ・脂質異常症に係る服薬あり

健診を受けるといいことたくさん

生活習慣病を早期に発見

生活習慣病は重症化するまで気づかないこともあります。特定健診を受けることで早期発見につながり、重症化を予防することができます。

専門家の支援が受けられる

特定保健指導に該当した人は、専門家から生活習慣改善のアドバイス等を受けられます。

個人の健康状態やライフスタイルに合わせた支援を受けることで、効果的に生活習慣を改善することができます。

医療費の適正化につながる

健診を受けて生活習慣病の発症・重症化が予防できれば、個人の医療費の負担が少なくなるだけでなく、国保全体の医療費の適正化につながります。医療費の適正化ができれば保険料(税)の引き下げにもつながります。

生活習慣病の予防・改善のために

食事

食生活を見直してバランスの取れた食事を心がけましょう



運動

日常生活でこまめに運動を取り入れましょう



お酒

お酒は適量をまもって楽しく飲みましょう



たばこ

自分のため・周りのためにも禁煙にチャレンジしてみましょう



マイナポータルから特定健診情報等も確認できます。

※マイナポータル…政府が提供している、オンラインで自分の情報が見られる等の機能を有する自分専用のサイト