

特定健診 受診の流れ

1 健診機関を選ぶ

受診券が届いたら、健診機関を選びます。
(土日に受診できる健診機関もあります)



2 受診する

保険証と受診券を持って、特定健診を受けます。検査にかかる時間はおよそ約1時間程度です。
※混雑状況により、検査時間は前後します。

3 結果を受け取る

健康に役立つ情報とともに、健診結果・メタボ判定などが通知されます。

特定保健指導対象者は必ず受けて下さい!(無料)



4 対象者には特定保健指導の案内があります

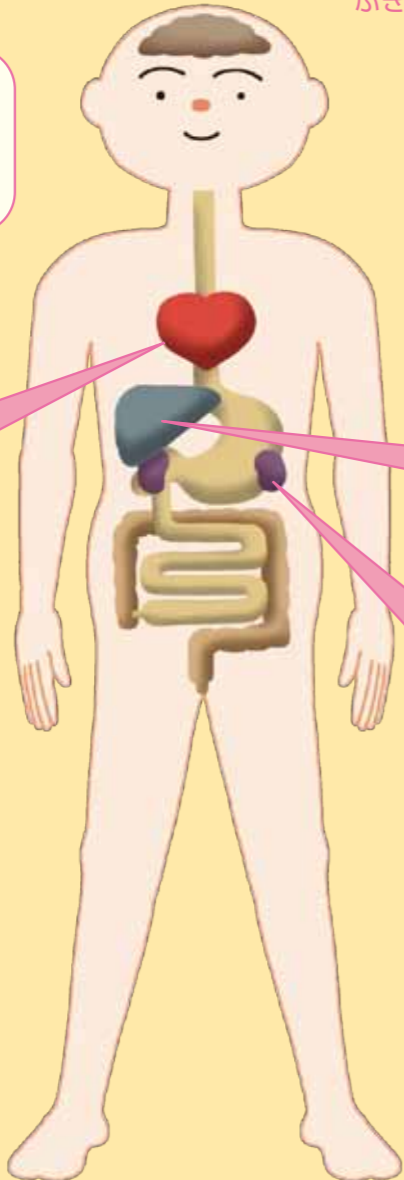
※電話、訪問をさせていただく場合があります。

生活習慣病の発症リスクが高く、生活習慣の改善で予防が期待できると判定された方には、専門家によるサポートやアドバイスが行われます。

特定健診では、このようなことを調べます!

検査項目一覧

ふきだし は検査の目的を示しています



肥満度

身長 体重 BMI 腹囲

糖尿病 高血圧症 脂質異常症を招くメタボリックシンドロームのリスクを調べます

高血圧症のおそれがないか調べます

血圧

収縮期血圧 拡張期血圧

糖尿病のおそれがないか調べます

糖代謝

HbA1c 尿糖

脂質異常症のおそれがないか調べます

脂質

中性脂肪 HDL コレステロール LDL コレステロール

痛風などのおそれがないか調べます

尿酸代謝

血清尿酸

貧血検査

赤血球数* 血色素量* ヘマトクリット値*

貧血のおそれがないか調べます

肝機能

AST (GOT) ALT (GPT) γ-GT (γ-GTP)

肝臓病のおそれがないか調べます

腎機能

尿たんぱく 血清クレアチニン eGFR

腎臓病のおそれがないか調べます

その他

眼底検査* 心電図検査*

喫煙習慣の有無などをたずねます

診察

問診

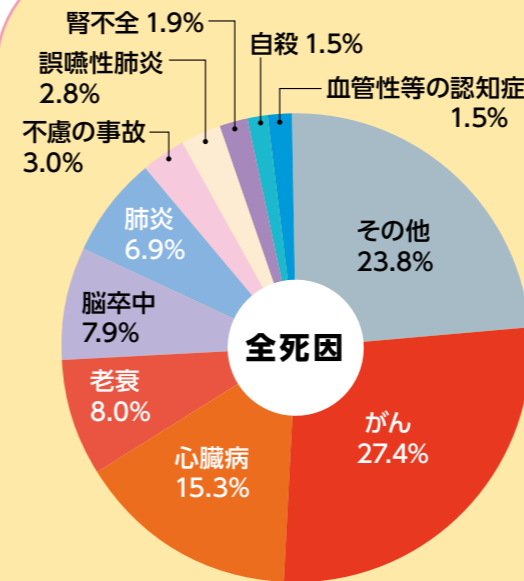
※医師の判断に基づき実施します (詳細な健診項目)

40~74歳の方へ

受診率の低さが問題となっています。

どなたも必ず受けてください!!

特定健診



厚生労働省「平成30年人口動態統計」

ご存じですか?

日本人の死因の上位を生活習慣病が占めています。

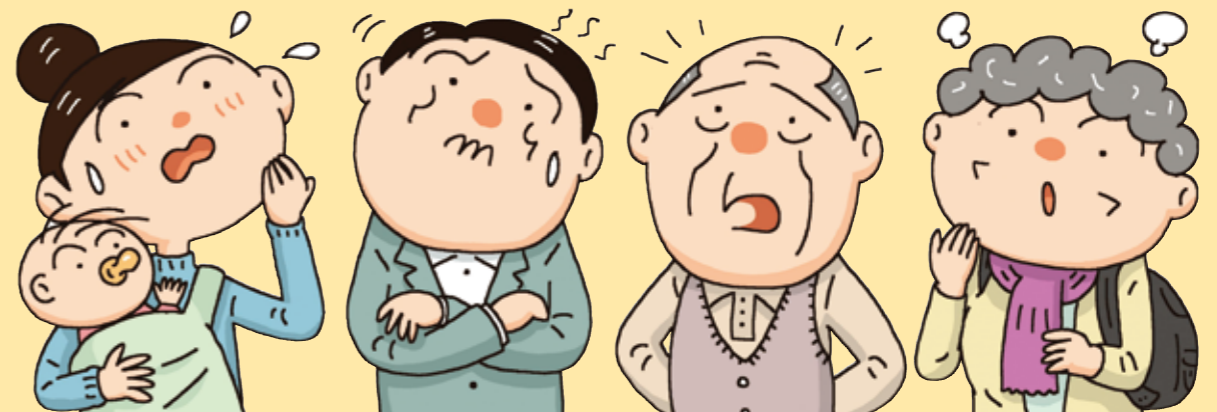
がん、心臓病、脳卒中などの生活習慣病が、日本人の死因の約半数以上を占めています。

特定健診の目的は、発症する前に異常に気づき、生活習慣を改善することで生活習慣病を防ぐことです。

にもかかわらず、特定健診の受診率は低い

のが現状です。

生活習慣病を予防し、元気に過ごすために特定健診を受けましょう!





時間がなくて… 去年受けたし…

特定健診を受けていないあなた!



太っていないし、健康だから… 通院中なので…

なぜ毎年健診を受けないといけないの?

理由 1

自分では異常に気づけない

生活習慣病は進行するまで症状がないことが多いので、気づかぬうちに異常が進行している場合も。

理由 2

早期発見・対処が一番時間もお金もかからない

症状が出てから対処すると、治療に時間もお金もかかります。異常を早期に見つけて生活習慣の改善で対処することが、一番時間もお金もかかりません。

理由 3

1年ごとの経年変化をみるのが大切

1年以上健診の間をあけると、早期発見の時期を過ぎてしまうおそれも、毎年受診することで危険が予測しやすくなります。

特に受診率が低いのは、40、50代の若い世代の方などです。自分の健康が後回しになっていませんか？まだ受けなくてもいいや、と思いませんか？あなたが健康であることが家族の健康につながります！



糖尿病

高血糖の状態が続くことで血管や神経が侵され、失明や腎不全、壊疽（足指の切断などの原因に）などさまざまな合併症を招きます。

高血圧症

高血圧の状態が続くことで動脈硬化が進行し、脳卒中や心臓病を招きます。

脂質異常症

血液中の脂質のバランスが崩れ、ドロドロ血液の状態になり、動脈硬化を進行させ、脳卒中や心臓病の原因となります。

健診を受けずに異常を放置すると、このような病気を発症するおそれがあります。

肝臓病

肝臓の組織が傷つき炎症などの障害を起こします。放置すると肝硬変や肝がんへ進行します。

腎臓病

腎臓の働きが悪くなります。腎臓の機能は一度失われると回復しないことが多く、放置すると慢性腎不全になり、進行すると人工透析や腎臓移植をしないと生命にかかわることもあります。

循環器病

(心臓病、脳卒中)
動脈硬化などで血管が詰まったり破れたりし、それが原因で起こる脳卒中や心臓病などを行います。死亡や寝たきりの原因になります。

特定健診（特定健康診査）とは

特定健診は、生活習慣病の前兆となるメタボリックシンドローム（メタボ[※]）に着目して、病気の早期発見と生活改善を目的とした健診です。

生活習慣病は、食生活の乱れや身体活動不足、喫煙などの不健康な生活習慣により発症する、高血圧症、糖尿病、脂質異常症、心臓病、脳卒中などの病気の総称です。

生活習慣病の特徴

生活習慣に起因 ■■■➡生活習慣の改善で防げる!

自覚症状がない ■■■➡健診でしか気づけない場合が多い!

発症予測が可能 ■■■➡メタボ[※]の段階で対処すれば重症化を防げる!



※メタボとは…内臓脂肪の過剰な蓄積によって血圧、脂質、血糖に軽度の異常が生じた状態のこと。動脈硬化を急激に進行させます。

特定健診はこんなにお得!

特定健診を受けることで、次のようなさまざまな「メリット」があります。健診で病気を未然に防ぐということは、快適な毎日を生涯送るためだけでなく、あなたの家族の安心や医療制度の安定にもつながります。

- 生活習慣病を予防できる。
- 生活習慣病のリスクが高い人には特定保健指導が行われるなど、健診後のサポートも充実。
- 毎年受けることで経年変化をみることができ、生活習慣のウィークポイントがわかる。
- 家計の支出減にもつながる。
- さらに、国民医療費の抑制にも。



通院中の方も対象です。まずは、かかりつけ医に相談してみましょう。

お得な健診の受け方は裏面に▶