

ご存知ですか？

特定健診・特定保健指導

問合せ

国保年金課
保健センター

☎(48) 3751

中高年男性の2人に1人は

「メタボ予備軍」？！

「最近、おなかがぼっこりしてきた…」「ズボンがきつくなった…」という人はメタボリックシンドロームの危険信号です。

メタボリックシンドロームは内臓脂肪症候群とも呼ばれ、おなかの内臓のまわりに脂肪がたまることなどによって起こります。40歳以上の男性の2人に1人、女性では5人に1人がメタボリックシンドロームかその予備軍と言われています。

メタボリックシンドロームを放置しておくと動脈硬化を進行させ、心臓病や脳梗塞といった命にかかわる病気を引き起こす原因になります。

特定健診は無料です！

市国保では、メタボリックシンドロームに着目した特定健康診査（特定健診）・特定保健指導を無料（がん検診などを同時に受けた場合は、その分の実費が必要）で行っています。

特定健診は妊婦などを除く40歳以上の人に対して実施します。対象者に保健センターから受診券を送付します。生活習慣病予防のため、期限内に忘れずに特定健診を受診してください。

職場健診結果表を

提出してください

40～74歳の市国保加入者で職場健診（事業主健診）の対象となっている人は、職場健診を優先しますので、特定健診を改めて受ける必要はありません。

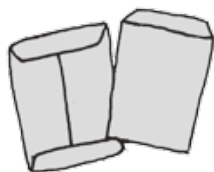
職場健診の健診内容には、特定健診の検査項目が含まれており、職場健診の結果を国保年金課に提出することで特定健診を受診したことに代えられます。

特定健診として受診することで、結果に合わせた保健指導が利用でき、生活習慣の改善など自らの健康づくりに役立ちます。
職場健診の結果が 나왔したら、健診結果表を国保年金課へお持ちください。

国保での特定健診受診の流れ

40歳以上の国民健康保険の加入者および後期高齢者医療保険の加入者に対し、特定健診の受診券を送付します。

- ①5月31日(出)までに受診券が届く



- ②受診券、健康保険証、健康手帳を持参して指定医療機関（7ページ参照）で受診



- ③後日、受診した医療機関で説明・情報提供



危険度「低」の人

今後も健康を維持できるように情報提供を行います。

危険度「中」の人

メタボリックシンドロームのリスクが出始めた人を対象に原則1回の面接による支援を行います。

危険度「高」の人

メタボリックシンドロームが重なっている人を対象に継続的に支援を行います。