受けてください　特定健診・特定保健指導

メタボリックシンドローム（内臓脂肪症候群）はおなかの内臓まわりに脂肪がたまることなどにより起こり、進行すると心臓病や脳卒中などの命に関わる生活習慣病を引き起こす危険があります。

そのため、市国保では特定健康診査（特定健診）・特定保健指導を無料で行っています。期限内に忘れずに受診してください。

生活習慣病はこのように進行します

不健康な生活習慣
（不適切な食生活、運動不足、喫煙習慣など）

メタボリックシンドローム

内臓脂肪の蓄積

代謝の異常

高血糖　脂質異常　高血圧

動脈硬化の進行

心臓病・脳卒中などの循環器病
糖尿病の合併症（腎臓病・失明など）

この時点で健診を受け、発見・解消を

問合せ　国保年金課
保健センター　☎(48)3751

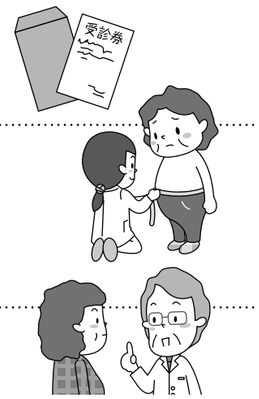
特定健診・保健指導の流れ

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㈰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



国保加入者には、健診結果により３段階の生活習慣の改善に重点をおいた特定保健指導を実施します。

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のリスクが重なっている人を対象に、継続的に支援を行います。

脳ドック検診（前期）

とき　７～９月

ところ　①市民病院②新川中央病院

内容

基本項目　頭部ＭＲＩ、頭部ＭＲＡ、問診など
※脳実質の状態や脳血管の疾患を検査します。

選択項目　❶頚椎ＭＲＩ（頚部の脊髄の状態を調べます）❷ＶＳＲＡＤ（50歳以上の人が対象で、海馬の萎縮を見る検査です）

対象　市内在住の40歳以上（昭和51年３月31日以前生まれ）で会社などで受診する機会がない人

・２回目以降の申込みができます。申込み多数の場合は、初回受診の人を優先します。
・脳の病気で治療中・既往歴のある人、体内に金属やペースメーカーなどの機器が入っている人、妊娠中や妊娠の可能性のある人、化粧品や入れ墨に金属粉を含む顔料を使用している人、閉所恐怖症の人などを除きます。

定員　①40人②30人
※申込み多数の場合は抽せんし、受診決定者のみ通知します。

料金　基本項目　１万円、選択項目（別料金）　❶１万800円❷３千240円
※市国保加入者、後期高齢者医療保険加入者は基本項目のみ半額を助成します。

申込み　５月25日㈪までに申込書を直接**保健センター（☎48-3751）**
※申込み時に窓口で問診します。申込書はホームページから入手できます。

特定保健指導で健康づくりをサポートします

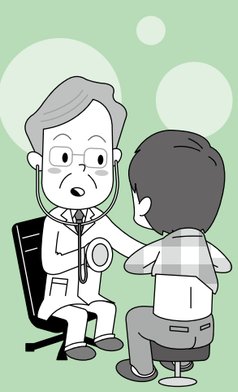
保健指導を利用した人と利用しなかった人の１年後の健診結果を比較しました。次のデータは、平成24年度に受診した特定健診の結果から、保健指導の対象となった人の25年度の受診結果を比較したものです。

		利用した人	利用しなかった人
対象人数		157人	248人
健診項目	体重	△1.28kg	△0.35kg
	ＢＭＩ	△0.43%	△0.12%
	腹囲	△1.56cm	△0.25cm
	血圧（収縮期）	△2.39mmHp	0.69mmHp
	ＨＤＬコレステロール	△1.03mg/dl	△3.01mg/dl

保健指導を利用した人は、利用しなかった人より表の健診項目で改善傾向が見られました。

特定保健指導では、保健師や栄養士が皆さんに合った健康づくりを支援しますので、是非利用してください。

職場健診の結果表を提出してください



40～74歳の市国民健康保険加入者で職場健診（事業主健診）の対象となる人は、職場健診が優先されますので、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、健診結果表を国保年金課に提出することで特定健診を受けたことに代えられます。

しかし、市には職場健診を受けていることがわからないため、特定健診の受診勧奨が届く場合があります。職場健診の結果が出たら、健診結果表を国保年金課へお持ちください。