

# 特定健診・特定保健指導

対象の方は **40歳以上74歳まで**

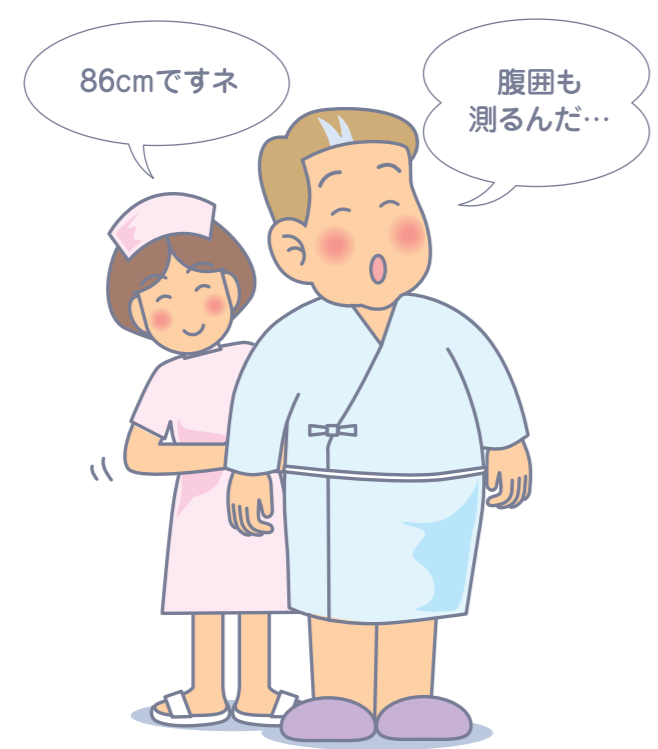
## 目的

生活習慣病の前段階の「メタボリックシンドローム」をターゲットにした健診です。

「特定健診・特定保健指導」は、生活習慣病の前触れとなるメタボリックシンドロームの予防に重点をおいた検査を行い、その結果から受診者の状況に合った保健指導が行われます。メタボリックシンドロームの引き金になる不健康な生活習慣を解消する絶好のチャンスです。

## 健診の受け方

- 1 健診の案内が届きます**  
40～74歳の方には毎年、医療保険者（保険証の発行元）から健診の案内（受診券など）が送られてきます。
- 2 案内の確認**  
記載されている指定医療機関や健診日を確認し、それに従い受診しましょう。
- 3 特定健診**  
基本の検査項目とメタボリックシンドロームのリスクの確認には欠かせない腹囲（お腹周り）測定などを行います。
- 4 判定・結果通知**  
受診者は、メタボリックシンドロームの判定を含む結果の通知と、生活習慣病を予防するための情報が提供されます。
- 5 特定保健指導**  
メタボリックシンドロームのリスクが高く、生活習慣の改善が必要な方は、医師、保健師、管理栄養士などによる専門家のサポートが受けられます。



## 基本の検査項目

診察など	問診、身体計測（身長、体重、BMI、腹囲）、診察、血圧
脂質	中性脂肪、HDLコレステロール、LDLコレステロール
代謝系	空腹時血糖またはヘモグロビンA1c
肝機能	AST (GOT)、ALT (GPT)、γ-GT (γ-GTP)
尿・腎機能	尿たんぱく、尿糖

※医師の判断によっては、心電図や眼底検査などが行われます。

## 費用

健診費用は、医療保険者によって異なりますが、一部自己負担ですみませす。

## 実施主体

医療保険者に義務付けられました。医療保険者とは健康保険組合、全国健康保険協会管轄健康保険（旧政府管轄健康保険）、共済組合、市町国民健康保険などを指します。健康保険証で加入している医療保険者を確認できます。

# 健康診査

対象の方は **75歳以上**  
75歳を超えると、特定健診に代わり健康診査が始まります。

## 目的

特定健診に代わる健診。糖尿病などの生活習慣病を予防するための健診です。

75歳以上の方には、特定健診の代わりに「健康診査」が行われます。特定健診と検査項目は基本的には変わりません。保健指導の内容も健康相談になります。

## 基本の検査項目

特定健診の基本の検査項目に限られます。

## 特定健診との違い

医師の判断で行われていた、心電図や眼底検査は原則実施されません

※医師の判断で医療機関への受診が必要と判断された場合は、受診した医療機関で心電図などの検査が行われます。

## 実施主体

県内全市町が加入する**広域連合**の努力義務で行われます。



# 各種検診

（歯周疾患検診、骨粗しょう症検診、肝炎ウイルス検診、がん検診）

※お住まいの市区町によっては、実施時期が異なる場合があります。

## 目的

ある特定の病気に狙いを定め、早期に発見し治療することが目的になります。

## 費用

市町で検診を受ける場合、一部自己負担ですみませす。

## 実施主体

これまでどおり、**市町**で実施されます。検診内容や日程につきましては、各市町の広報誌やホームページなどでご確認ください。

# 歯周疾患検診

## 検査内容▶

歯茎や歯肉の状態、口臭、歯周ポケットなど、口の中全般の健康状態をチェックします。効果的な歯磨きのし方や歯周予防についての指導もあります。

## 対象の方は

**40・50・60・70歳**

節目の年齢で実施されています。

# 骨粗しょう症検診

## 検査内容▶

骨密度検査や問診などにより、骨粗しょう症のリスクを調べます。予防のための栄養・運動指導も行われます。

## 対象の方は

**40・45・50・55歳  
60・65・70歳の女性**

節目の年齢で実施されています。

# がん検診

年間死亡者数は30万人を超えました。しかし、治療や診断の進歩により、早期発見であれば治る可能性が出てきています。検診で、早期に発見し治療に結び付け、がんから身を守りましょう。

# 胃がん検診

## 検査内容▶胃X線検査

バリウム（造影剤）と発泡剤を事前に飲み、胃の粘膜などを観察します。

## 目標は

年**1**回の受診を **40**歳以上

# 肺がん検診

## 検査内容▶胸部X線検査+喀痰細胞診

喀痰細胞診は、肺がんのリスクが高い喫煙者などに行われます。

## 目標は

年**1**回の受診を **40**歳以上

# 肝炎ウイルス検診

## 検査内容▶

採血で、肝炎ウイルスに感染しているか否かを調べます。

## 対象の方は

**40歳・41歳以上の未受診者**

節目の年齢で実施されています。これまでに一度も受けたことがない人は受診しましょう。※これまで感染のリスクがあった40歳以上の方や、健診（検診）結果で異常が見られた方も対象になります。

# 大腸がん検診

## 検査内容▶便潜血検査

薬品を使って便中の肉眼ではわかりにくい血液を検出し、消化管からの出血がないかを調べます。

## 目標は

年**1**回の受診を **40**歳以上

# 乳がん検診

## 検査内容▶視触診+マンモグラフィ（乳房のX線検査）

マンモグラフィを併用することで視触診だけでは発見しづらいしこりが診断できます。

## 目標は

年**2**年に**1**回の受診を **40**歳以上の女性のみ

# 子宮(頸部)がん検診

## 検査内容▶内診+細胞診

子宮頸部を綿棒などでこすり、採れた細胞粘膜を調べます。

## 目標は

年**2**年に**1**回の受診を **20**歳以上の女性

さらに詳しく調べたい方は……

# 医療機関でさまざまな検査が受けられます

市町や職場で受ける健診の費用は無料または一部負担ですみませす、医療機関で実施されている下記の検査は全額自己負担になります。ただ、通常の健診よりも検査項目が多岐にわたるので、より詳しくからだの状態を調べたい方には最適です。お住まいの市町によっては、検査費用の補助がある場合もありますので、一度お問い合わせください。

## 人間ドック

眼底検査や腹部エコー、肺機能検査など検査項目が多い。

## 脳ドック

画像診断などを用いて、脳梗塞やくも膜下出血、認知症などを早期に発見ができる。

## 心臓ドック

心電図や超音波検査などで、自覚症状のない狭心症や心筋梗塞を見つける。

## PET

検査前に陽電子を放出する薬をからだの中に注入し、その陽電子がからだの色々な部分に集まる様子から病気の状態を判断する新しい検査法。脳や心臓、がんなどの診断に使われる。

直接  
医療機関へ  
申し込もう!

# 健診を生活習慣改善のきっかけに!

健診は、病気の早期発見・早期治療はもちろんのこと、前段階のリスクを見つけ、発症をくい止めるためのものです。健診結果をよく見てください。異常所見の向こうには、病気やリスクを招いている日常生活の問題点がいろいろと浮かび上がってくるはず。健診はその問題を改善する絶好のチャンス。特に今まで健診を受けていない人やたまにしか受けていない人、また結果を活用していない人は、ぜひ積極的に受診して、健康づくりにいかしてください。

## 自分の健康を守る秘訣

【その1】年に一度はしっかり健診を受ける

【その2】健診結果を生活に生かす

健診を受けても、受けっぱなしでは意味がありません。結果は大切に保管し、前年と比較するなど経年的に見ていきましょう。数値が悪くなっているものがあれば、生活習慣改善に取り組むことが大切です。

【その3】かかりつけ医をもって、自分のからだのことを相談できる環境をつくる

