

# 特定健診・特定保健指導を利用して メタボリックシンドロームに さよならしましょう!!

## 特定健診について

対象

**40歳~74歳**  
の方

基本的な  
検査

- 問診《食生活・運動習慣・喫煙歴など》
- 身体計測《身長・体重・肥満度(BMI)・腹囲》
- 診察 ●血圧測定 ●尿検査
- 血液検査(血糖検査・脂質検査・肝機能検査)

ポイント

特定健診では  
ここをチェック

健康

メタボリック  
シンドローム

生活習慣病等

自覚症状が  
出にくい生  
活習慣病の  
チェックが  
できます。



## メタボリックシンドロームとは?

内臓脂肪型肥満に加え、脂質異常、高血圧・高血糖のうち  
2つ以上が当てはまる状態です。  
メタボリックシンドロームになると、動脈硬化、脳卒中、  
心筋梗塞などの生活習慣病発症のリスクが高まります。

特定健診・特定保健指導の詳細(実施機関・時期・料金等)  
については、各機関にお問合せください。

—お問合せ—

- ◎国民健康保険の方  
詳しくはお住まいの市町の国民健康保険担当窓口  
にお問合せください。
- ◎全国健康保険協会(協会けんぽ)の方  
全国健康保険協会(協会けんぽ)静岡支部  
TEL 054-275-6605
- ◎健康保険組合・共済組合・国保組合の方  
各組合(保険証の発行元)にお問合せください。

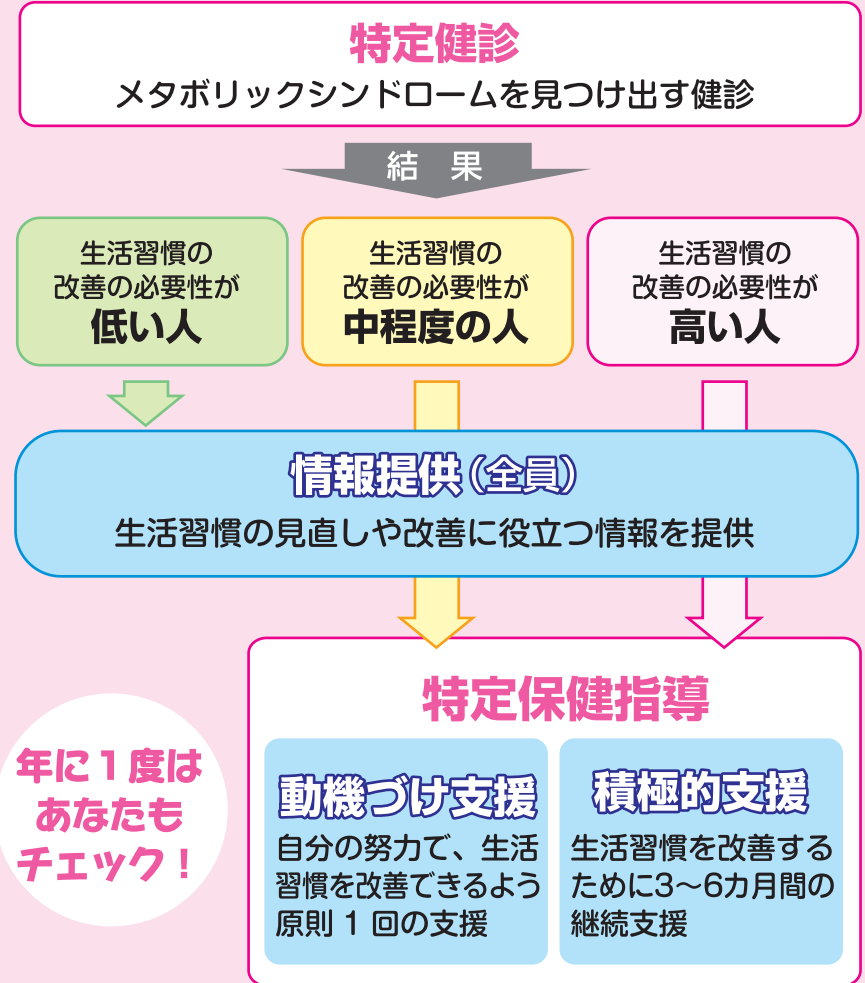


生きがいと健康づくり  
イメージキャラクター  
「ちゃっぴー」

# 特定保健指導とは

健診の結果、メタボリックシンドロームのリスクが高く、生活習慣病の改善を必要  
としている方は、医師、保健師、管理栄養士などの専門家のサポートが受けられます。

## 特定保健指導の流れ



詳しくはお住まいの市町や職場、加入している医療保険者  
(保険証の発行元)にお問合せください。