



ずっと健康で楽しい未来へ

特定健診

を受けよう！

◆問合先 総合福祉センター国保医療課 ☎79-7528

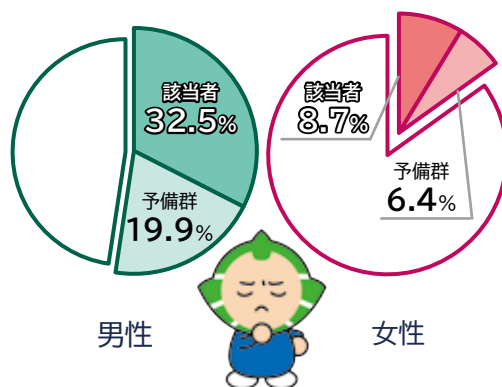
今の健康状態を知るための「特定健診」

特定健診は、生活習慣病予防のために行う**メタボリックシンドローム**（以下「**メタボ**」）に着目した**健診**です。法律により、40歳から74歳までのかたを対象に実施することとされています。

「忙しくて健診に行く時間がない」「健康には自信がある!」「いつも『異常なし』だから」と思われるかもしれませんが、私たちの体は日々少しずつ変化しています。

高血圧、高血糖、脂質異常などは、進行するまで自覚症状がありません。自分では体調が良いと思っていても、知らず知らずのうちに状態が悪くなっているかもしれません。健診を受けて、診査結果で確かめましょう!!

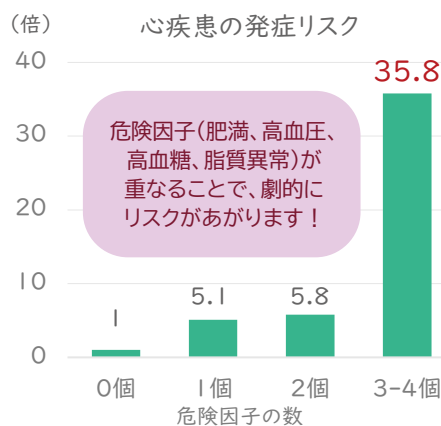
男女別メタボ該当者・予備群の割合
（令和5年度 香芝市国民健康保険加入者）



生活習慣病とは？メタボとは？

生活習慣病とは、食習慣、運動習慣、休養の取り方、喫煙、飲酒などの生活習慣が発症、進行に関係している病気の総称です。糖尿病、高血圧、がん、狭心症や心筋梗塞などの心臓病、脳梗塞やクモ膜下出血などの脳の病などが含まれます。

メタボとは、内臓肥満に高血圧、高血糖、脂質異常などの危険因子が2つ以上合わさった状態です。危険因子が1つの場合は予備群といえます。放置しておくと、動脈硬化が急速に進行し、心臓病や脳卒中などによる突然死や要介護状態を招く恐れがあります。危険因子それぞれの程度は低くても、重なることで心臓病の発症リスクが35倍以上になるという報告もあります（右グラフ参照）。



出典：労働省作業関連疾患総合対策研究班調査
Nakamura et al. Jpn Circ J, 65:11, 2001

特定健診を受診して早めに治療を開始することで、治療費に年間39,556円もの差が出ることがわかっています*。医療機関への受診を勧められた時には、必ず受診して詳しく調べてもらいましょう。

*特定健診の受診有無と生活習慣病治療にかかる治療費
（令和5年度 香芝市国民健康保険加入者）

健診受診者

5,053 円

健診未受診者

44,609 円

その差
39,556 円