

✕ ずっと健康で楽しい未来へ

特 定 健 康 診 査



を受けよう！

◆ 問合先 総合福祉センター国保医療課 ☎0745-79-7528

🌞 生活習慣病を早期発見する「特定健康診査」

生活習慣病とは、活動量の減少や偏った食生活、睡眠不足や喫煙などの積み重ねが原因となって発症し、その生活習慣が病気の進行にも関与する疾患群のことです。

がん（悪性新生物）、狭心症や心筋梗塞などの心疾患、脳梗塞やくも膜下出血などの脳血管疾患などの病気がこれに含まれます。

これらの病気の恐ろしいところは**初期には自覚症状がない**ことが多いため、**症状が出た時にはすでに病気が進行している**ことです。

本コーナーでは、生活習慣病を早期発見するための**特定健康診査**と、特定健康診査の結果を基に生活習慣を見直す**特定保健指導**についてお知らせします。

🌞 やせている人、若い人は大丈夫？

やせているからと言って、特定健康診査を受けなくてよいという訳ではありません。なぜなら、体型にかかわらず、体質や生活習慣により、病気のリスクを抱えている可能性があるからです。

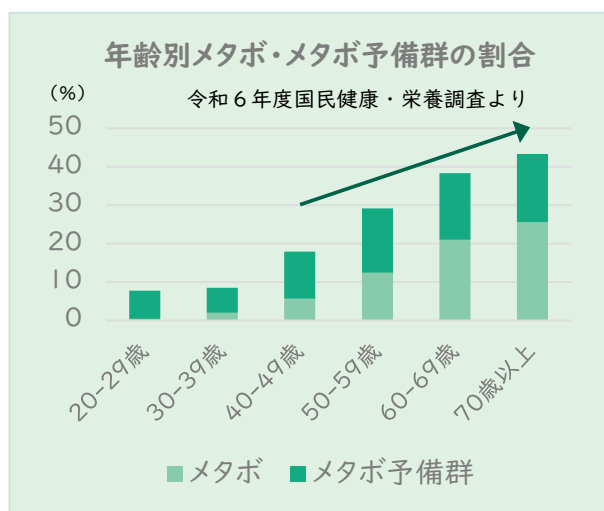
メタボとは、内臓脂肪が過剰に蓄積された「内臓脂肪型肥満」に加え、高血圧、高血糖、脂質異常という**危険因子が複数重なっている状態**を言います。危険因子が1つの場合は「予備群」と言い、この危険因子を放置しておく、と動脈硬化が急速に進行する原因となり、結果**心臓病や脳卒中などによる突然死や要介護状態**を招く恐れがあります。

特定健康診査は、血圧、血糖、血中脂質、肝機能、腎機能などの検査項目があり、さまざまな角度から病気のリスクを見つけることができる機会と言えるでしょう。

特定健康診査は、生活習慣病の予防のために、40歳から74歳までのかたを対象に行う健康診査です。メタボリックシンドローム（以下メタボ）に着目した内容で実施します。

「忙しくて受ける時間がない」「去年受けたから大丈夫」と思われるかもしれませんが、私たちの体は、毎日少しずつ変化しています。

年に1回健康診査を受けて、検査結果の変化を知りましょう。



令和6年度の香芝市国民健康保険における**40歳代のかたの特定健康診査受診率は、わずか19%**でした。仕事や家事、育児に忙しく自分のために時間が取れないかたが多いのかもしれませんが。

しかし、40歳代は不規則な生活、ストレス、睡眠不足など、生活習慣病の発症の種となるものを抱えることが多い年代でもあります。実際、メタボの割合は40歳代から増えています。

（上グラフ参照）