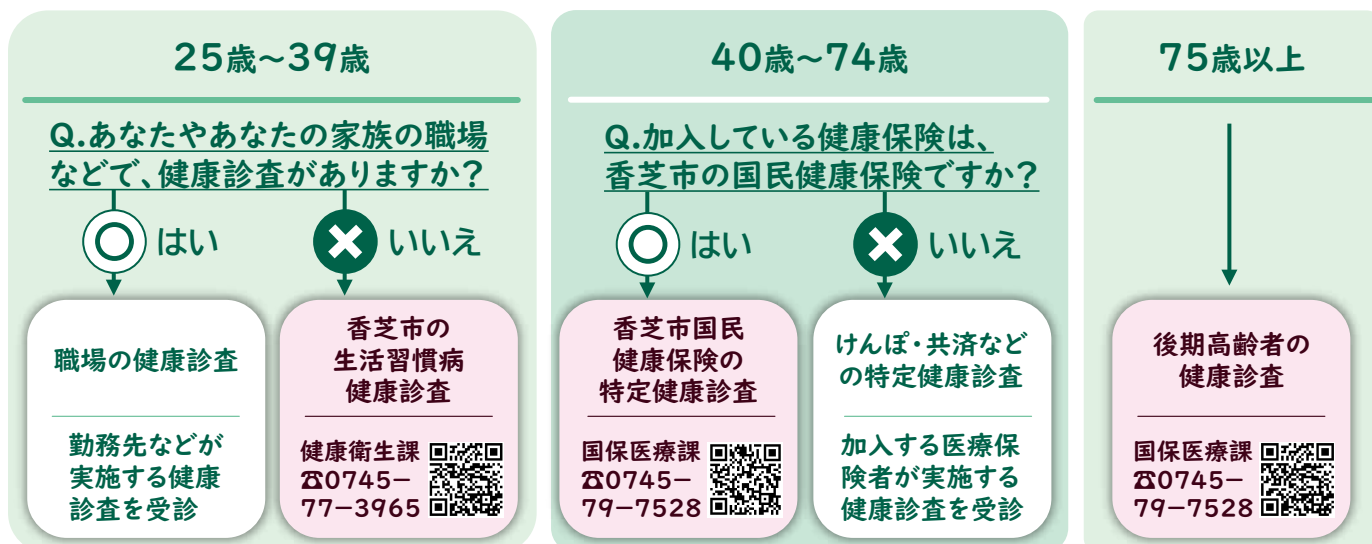


3 あなたが受ける健康診査と検査でわかること



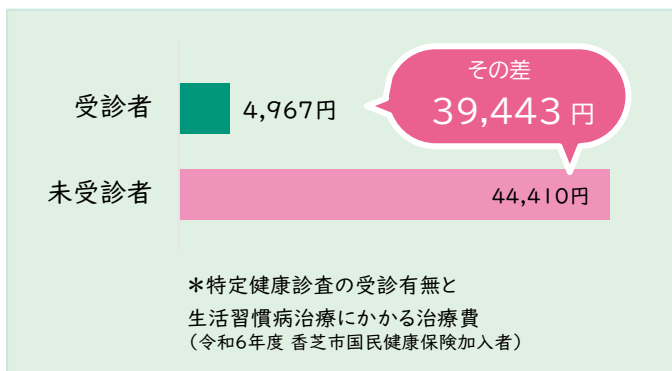
特定健康診査でわかることと、検査項目

高血圧症 血圧 腎機能障害 尿たんぱく 肝機能障害 AST、ALT、γ-GT
 肥満 身長、体重、腹囲、BMI 糖尿病 血糖、HbA1c、尿糖
 脂質異常症 中性脂肪、HDLコレステロール、LDLコレステロール

4 特定健康診査は受けた後が大切!!

特定健康診査を受けると、検査結果や医療の必要性などの情報が提供されます。前回の結果と比較して、変化のあった項目については生活習慣を見直すきっかけにしましょう。結果の見方が分からないなど不安なことがあれば、受診した医療機関に相談してください。

生活習慣病を発症してしまうと治療には時間もお金もかかります。特定健康診査を受診して早めに治療を開始することで、治療費に年間39,443円もの差が出ることが分かっています。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。



5 生活習慣を見直す「特定保健指導」

特定健康診査の結果により生活習慣病の発症のリスクがある場合は、「特定保健指導」を案内しています。健康診査を機にご自身の健康状態を把握していただき、運動習慣や食生活、喫煙などの生活習慣を見直すためのものです。

特定保健指導を活用して、内臓脂肪を減少させ、生活習慣病の予防・改善につなげましょう。

動機付け支援 【メタボ予備群のかたに】

初回に面接を行い、運動習慣や食生活、喫煙などの生活習慣を振り返り、メタボを予防するためにどうしたらよいかサポートします。

積極的支援 【メタボ該当するかたに】

動機付け支援に加え、3か月以上継続的にサポートを受けることで、メタボ脱出を目指します。