

あなたと家族が、後悔しないために

過

去の特定健康診査（以下「特定健診」）の未受診者アンケートによると、受けない理由として「自覚症状が無いから」「太ってないから」「忙しいから」といった意見が多く見られます。しかしその一方で、受診者からは「健診で異常数値が見つかった」「もう少し早くから受診すれば良かった」という声も多く聞かれます。

自分は大丈夫だと思っけていても、全く病気にならない完璧な人はいません。そして、あなたが大切に思う人は、あなた以上にあなたの健康を願っています。あなたの代わりは、いないのです。まずは、自分の体と客観的に向き合う勇氣を持ってください。

自覚症状がないこと、健康は違う

白

分の健康を確かめる術は、自信ではなく健診です。危険因子を発見することができれば、予防または早期治療につながります。また、病気が見つければ、悪化する前に対処できる可能性が高まり、肉体的・精神的・経済的な負担が軽くなるのです。

日本医療データセンターによると、特定健診の結果「積極的支援レベル」に該当する40代の人が、その後の20年間で支払う医療費は、合計約395万円、うち自己負担3割分で約118万円だと試算しています。

積極的支援レベルとは、腹囲が男性

85cm以上・女性90cm以上またはBMI（体格指数）が25以上で、かつ健診項目で複数が基準を超えている人です。肥満と生活習慣病（糖尿病・脳卒中・心筋梗塞・高脂血症など）のリスクが高くなり、医療費が膨らむことから、体だけでなく家計へのダメージも大きくなります。

客観的な診断結果を基に、自己管理

特

定健診は、自覚症状が無いうちから受診することが肝心です。「自分の体のことは、自分が一番知っている」と思うのは慢心。自己管理とは、検査結果を昨年と見比べ、あなたの大切な人を安心させてあげることです。受診が早ければ早いほど、みんなの素敵な笑顔を、より多くより長く見られるはずですよ。

特定健康診査（40～74歳）は、ご加入の健康保険が実施します。

市国民健康保険が実施する特定健康診査の対象者には、受診券、問診票、受診案内などを個別に送付します。

【特定健康診査】

対象／40～74歳

内容／メタボリックシンドローム（内臓脂肪症候群）の予防・解消を目的とした健康診査

※ 健診結果により、特定保健指導を行います。

検査項目

《基本的項目》診察（問診・身長・体重・BMI・腹囲・血圧）・脂質・肝機能・代謝系・腎機能・貧血など

《詳細な項目》医師の判断で心電図、眼底

自己負担金／1,000円

【特定保健指導】

内容／健診結果により「情報提供レベル」「動機付け支援レベル」「積極的支援レベル」を判定する。動機付け・積極的支援レベルの対象者には「健診結果向上セミナー」や電話支援など、それぞれに合った運動習慣の定着やバランスの良い食生活について、特定保健指導を行う

自己負担金／無料

特定保健指導の対象者

※該当しない場合は、情報提供レベル。

腹囲	追加リスク			④喫煙歴	対象	
	①血糖	②脂質	③血圧		40～64歳	65～74歳
男性 85cm以上 女性 90cm以上	2つ以上該当			→	積極的支援	動機付け支援
	1つ該当			あり なし		
上記以外で BMIが25以上	3つ該当			→	積極的支援	動機付け支援
	2つ該当			あり なし		
	1つ該当			→		

【BMI= 体重(kg) ÷ 身長(m)の2乗】

健診が「面倒」なことは分かります。毎日が「忙しい」のも分かります。でも、大切な人の表情を、少しの間だけ想像することは簡単ですよ。友人、恋人、夫、妻、子ども、孫、親。きっと素敵な笑顔がいっぱい。では、あなたに「もしも」があったら…心配で曇る顔を想像できますか。

特集 |

特定健診「受けっかしん！」

～「自信と慢心」よりも「健診で安心」を～

健康づくり課 ☎ 34-3282

積極的支援レベル該当者の

医療費は20年間で

¥1,187,090 / 3割負担

医療費全体の額は約395万円

国民健康保険の加入者なら

こんなに調べても

¥1,000 / 1回

今年度40歳を迎える人は無料