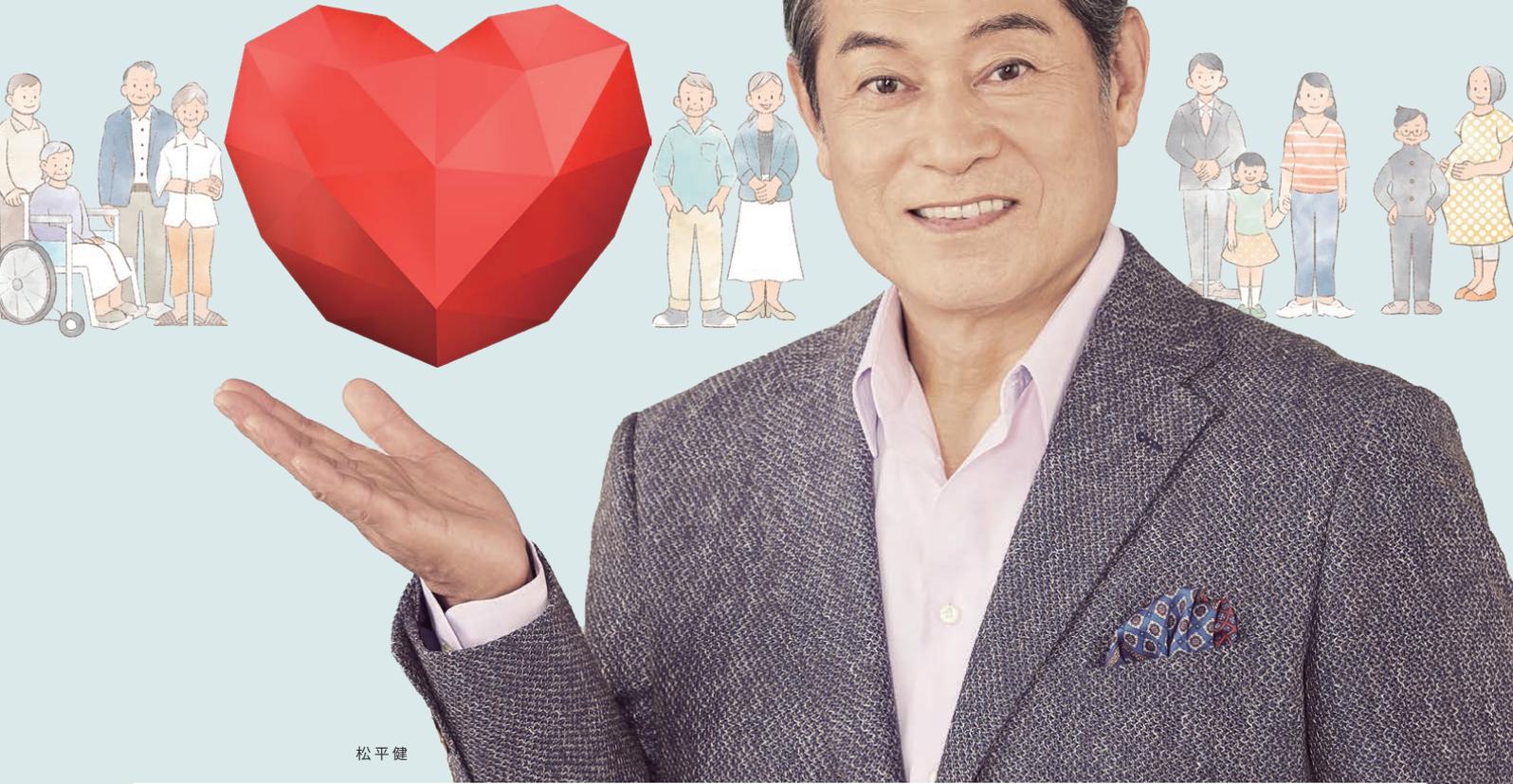


気にかけてますか？

健康のこと。



松平健

もっと知ろう、受けよう、
**特定健診・
特定保健指導**

♡ 40～74歳の被保険者・被扶養者の方が対象です。 ♡

松平健の
スペシャルメッセージを見よう！

詳しくはWEBを
ご覧ください。



もっと知ろう特定健診

検索



携帯電話・スマホ

車内の携帯電話のご利用マナーにご協力ください。





特定健診・特定保健指導とは？

40～74歳の被保険者・被扶養者を対象に、

生活習慣病(脂質異常症・高血圧・糖尿病)の予防と改善を目的とした制度です。

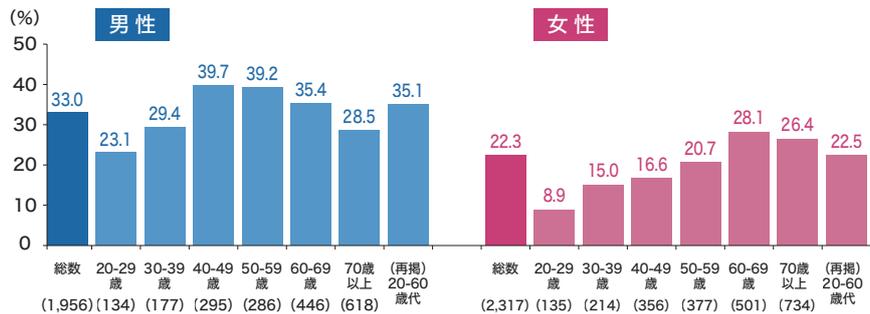
受診者によっては、特定健診の結果に基づいて特定保健指導が行われることになります。

特定健診、なぜ受診することが大切なのでしょう？

特定健診は、生活習慣病の発症・重症化を予防することを目的とした健康診断です。内臓脂肪が蓄積され、下半身よりウエストまわりが大きくなる特徴があるメタボリックシンドロームを発見するために、腹囲や血圧の測定、血液検査などを行います。基礎疾患がある方が新型コロナウイルスに罹患すると重症化する可能性が高まるため、きちんと受診して今の自分の健康状態を把握しましょう。

肥満者(BMI \geq 25kg/m²)の場合(20歳以上、性・年齢階級別)

出典:令和元年国民健康・栄養調査報告



この内臓脂肪、実は大変な曲者です。



内臓脂肪には、糖尿病や高血圧、高中性脂肪や低HDLコレステロール血症などの脂質異常症につながる危険因子がたくさん集まっています。脂質異常症になると動脈の壁が厚くなり弾力がなくなる動脈硬化を引き起こしてしまい、脳血管疾患や虚血性心疾患につながっていきます。そうなる前に寝たきりになるリスクも増え、本人だけではなく家族にも大変な負担となります。そんな状況を防ぐためにも、特定健診を受診されることをおすすめします！

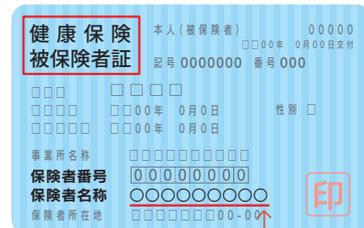
特定健診で健康リスクがみつかったら、と不安な方

特定健診で、もし健康リスクが見つかってしまったら…と不安に思っている方も安心してください。健康リスクが見つかった方には、医師や保健師、管理栄養士等があなたの生活習慣の改善を特定保健指導でお手伝いしてくれます。ぜひ、活用してみてください。



受診するにはどうすればいいの？

自分がどの公的医療保険に加入しているのかは、お手持ちの健康保険証に表示されている医療保険者の名称から確認することができます。加入している医療保険が分かれば、問い合わせ窓口につながり、受診の方法等を問い合わせることができます。医療保険者がホームページを設けているならば、そちらでも受診情報を確認してみましょう。お勤め先やご自宅に案内等が届くこともありますので、その場合は案内にもとづいて受診しましょう。



※受診の問い合わせ先は、保険証例の下部(赤線部分)にある「保険者名称」を確認してください。