



特集 受けて安心 特定健診

～健康は自分でつくり守るもの！めざせ！健康寿命の延伸～

【問合せ先】健康ほけん課健康推進係 ☎内線168、129

40歳から74歳の方が対象です。
医師検診に
通院の方も
対象です。
無料・
受けられます。

生活習慣病（高血圧、脂質異常症、糖尿病、心臓病など）のリスクを高める内臓脂肪型肥満「メタボリックシンドローム」（以下「メタボ」という。）に着目した健診のことです。

特定健診とは

市でも、「受けて安心特定健診」をスローガンに健診による健康づくりに取り組んでいます。

特定健診は、死亡原因の約6割を占める生活習慣病の予防のため、平成20年から始まりました。

「いつまでも健康でありたい」。これは誰もが願うことです。市では、健康寿命の延伸をめざし、市民一人ひとりが「自分の健康は自分でつくり守る」という主体的な行動ができるよう健康づくりを推進しています。

●特定健診の健診内容

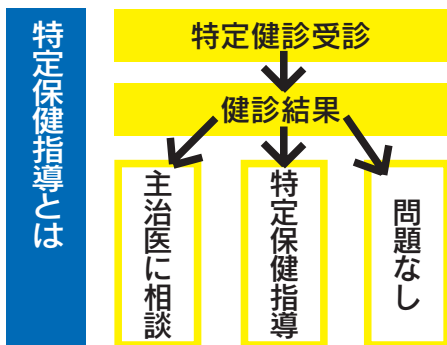
基本的な項目	問診（服薬歴、喫煙歴など） 身体測定（身長、体重、BMI、腹囲） 血圧測定 診察（理学的検査） 尿検査 血液検査（血糖、血中脂質、肝機能、貧血、腎機能など）
詳細な健診の項目	心電図検査、眼底検査 ※一定の基準のもと医師が必要と認めた場合に実施

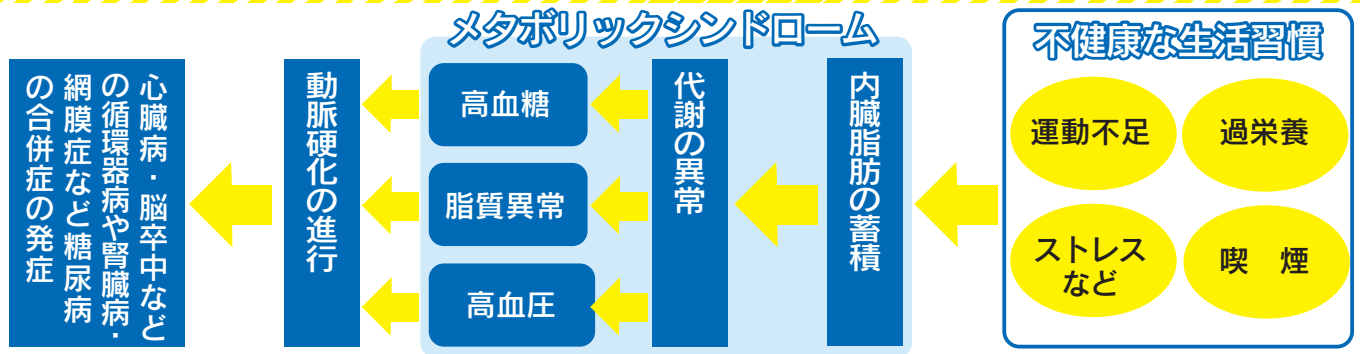
に75歳に達する人も含む）の医療保険加入者が対象です。
※メタボとは、内臓脂肪の過剰な蓄積に加え、血圧高値、高血糖、脂質異常などが2つ以上重なった状態のことをいいます。

●積極的支援
生活習慣の改善を促す支援を、3か月以上、定期的・継続的に受けられます。

●動機づけ支援
生活習慣の改善を促す支援を、原則1回受けられます。

特定健診の結果、生活習慣の改善が必要な人には、特定保健指導を行います。具体的には、個別面接のうえ、保健師や栄養士などの専門家が、対象者の身体状況にあわせて生活習慣を見直すためのサポートをします。
特定保健指導には、リスクの程度に応じて、「動機づけ支援」と、よりリスクの高い「積極的支援」があります。





《用語解説》
HbA1c (ヘモグロビンエーワンシー) ... 血液 (赤血球) の中に存在するヘモグロビンの中で、糖と結合しているものの割合。
 ※ NGSP 値: 国際標準値
mmHg (ミリメートルエイチジー) ... 血圧の単位。
HDL (エイチディーエル) コレステロール ... 善玉コレステロール。古いコレステロールを回収し、肝臓に送る働きがある。

①内臓脂肪肥満型

腹 囲	
男性	85 cm 以上
女性	90 cm 以上

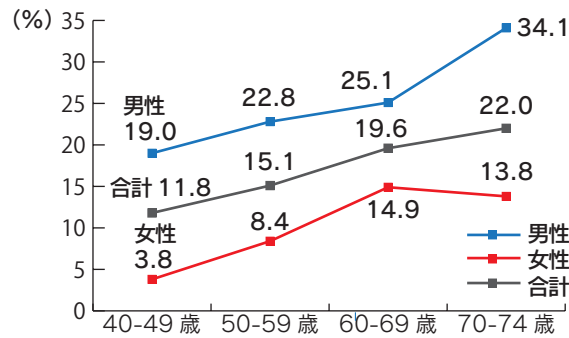
②その他の危険因子

血 糖	空腹時血糖が 110mg/d ℓ 以上 HbA1c (NGSP) 値 6.0% 以上
血 圧	収縮期 (最高) 130mmHg 以上、 または 拡張期 (最低) 85mmHg 以上
脂 質	中性脂肪 150mg/d ℓ 以上または HDL コレステロール 40mg/d ℓ 未満

- そのほかの危険因子が 1 つの場合... 「メタボ予備群」
- そのほかの危険因子が 2 つの場合... 「メタボ該当者」

メタボの判定基準

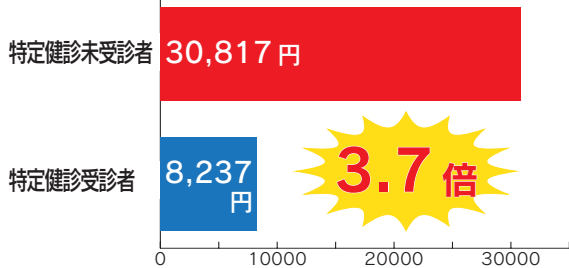
【平成 28 年度松浦市国保特定健診受診者のメタボ該当率】



国民健康保険加入者の特定健診 (以下「国保特定健診」という) 受診者の「メタボ該当者」の割合をみると、全ての年齢層において男性の該当者が多い状況にあります。男性の 4 人に 1 人、女性の 7 人に 1 人がメタボに該当しています。県内における松浦市のメタボ該当率は、21 市町中女性 が 1 位、男性は 10 位になっています。

受診者のメタボ該当率

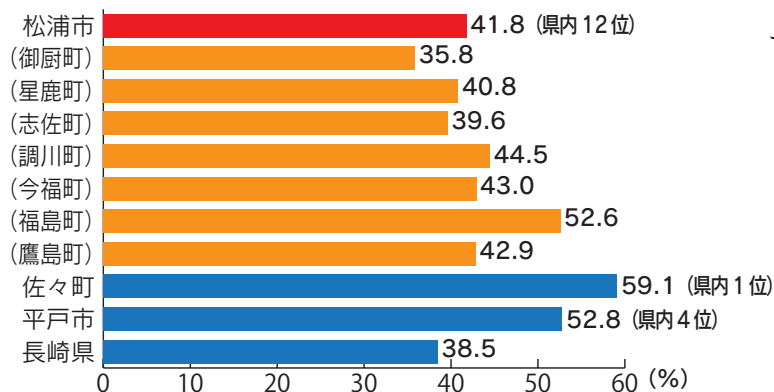
【生活習慣病の医療費の比較】



特定健診を受けている人と受けていない人では医療費にも差があります。1 人あたりの 1 か月の生活習慣病にかかる年間医療費を比べると、未受診者は受診者と比べ 3.7 倍高くなっています。初期の生活習慣病は特に自覚症状がみられないことが多く、気づかないうちに病気が進行してしまう危険性があります。特定健診を受診することで病気を初期段階で発見・治療することができ、医療費抑制につながっていると考えられます。

特定健診と医療費

【平成 28 年度地域別受診率比較】



平成 28 年度の国保特定健診受診者の受診率をみると、県平均をやや上回っているものの、近隣の平戸市、佐々町に比べてまだまだ低く、対象者の半数以上が特定健診を受けていない状況です。また、市内地域別に見てもばらつきが大きく、最も高い地域と低い地域では、16.8 ポイントの差があります。

特定健診の受診状況