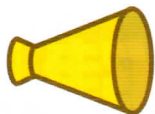


今年も自分のために



40~74歳の  
皆様へ

早速、特定健診を  
受けに行ってみましょう!

# 特定健診



## 過信しないで、自分の健康 特定健診で生活習慣病チェック

まずは自分の体重、腹囲、血圧などのデータをきちんと知りましょう。その結果からどのような生活改善をしていけば良いのわかります。自分や家族のためにも毎年受けて健康管理をしましょう。

### 年間のサイクル

STEP 1

#### 特定健診の案内が届く

あっ今年も  
受けなくちゃ

改善した食生活、運動習慣を  
継続しましょう。そして、次年度  
も健診を受けて健康チェックを  
続けましょう。



次  
の  
年

継続

40歳から74歳の方には、毎年、  
特定健診が必要です。  
※健診の受診方法、実施時期、費用  
などは保険証に明記の医療保険者  
にお問い合わせください。



特定保健指導の初回から  
6ヵ月後に、健康状態や生活  
習慣が改善されている  
かの確認を行います。

実感



なんだか調子が  
出てきたぞ。

—6ヵ月間—

改善 実行

自分に合った目標に向かって食  
生活や運動など、無理なくでき  
るところから取り組んでみましょう。

控えめに!



ゆっくり食べて  
腹八分目を心がけて  
いるんです。

いまの調子で  
いいですよ。  
このまま続けましょう。



### 結果のお知らせ

すべての方に、健診結果を  
お知らせします。



#### 主な検査項目

- 問診票(服薬歴、喫煙歴等)
- 身体計測(身長、体重、BMI、腹囲)
- 血圧測定 ● 検尿(尿糖、尿蛋白)
- 理学的検査(診察)
- 血液検査
  - 脂質検査(中性脂肪、HDLコレステロール、LDLコレステロール)
  - 血糖検査(空腹時血糖またはHbA1c)
  - 肝機能検査GOT(AST)、GPT(ALT)、r-GTP(r-GT)

#### 検査結果から分かること

内臓脂肪型肥満・脂質異常・高血圧・  
高血糖・肝臓や腎臓、尿路系の  
機能異常など。

#### STEP 4 特定保健指導

ひとりひとりに合わせ  
たぎめ細かいアドバイス  
でサポートします。



これなら自分  
にも出来そうだ!

生活習慣の改善が必要な方に、具体的  
なアドバイス・サポートを行います。

STEP 3

メタボリックシンドロームの

リスクのある方は STEP 4 へ

それ以外の方は  
次の年 STEP 1 へ



