

Check 2

血糖

1. 空腹時血糖

110mg/dl以上
 特定健診・特定保健指導における
 基準は、100mg/dl以上

血圧

2. 最高血圧（収縮期血圧）

130mmHg以上
最低血圧（拡張期血圧）
 85mmHg以上
 の両方またはいずれか

脂質

3. 中性脂肪

150mg/dl以上
HDLコレステロール
 40mg/dl未満
 の両方またはいずれか

Check 1

腹囲

おへそ周り 男性 85cm以上
 女性 90cm以上
 内臓脂肪面積が男女とも100cm²
 以上に相当



メタボリックシンドロームを
チェックしてみまじょう！

Check 1【腹囲】に加え、Check 2【血糖、血圧、脂質】のうち2項目以上該当したら、メタボリックシンドロームと診断されます。

特定健診・特定保健指導の流れ

① 特定健診を受ける

特定健診の案内が手元に届いたら、指定の場所で健診を受けます。

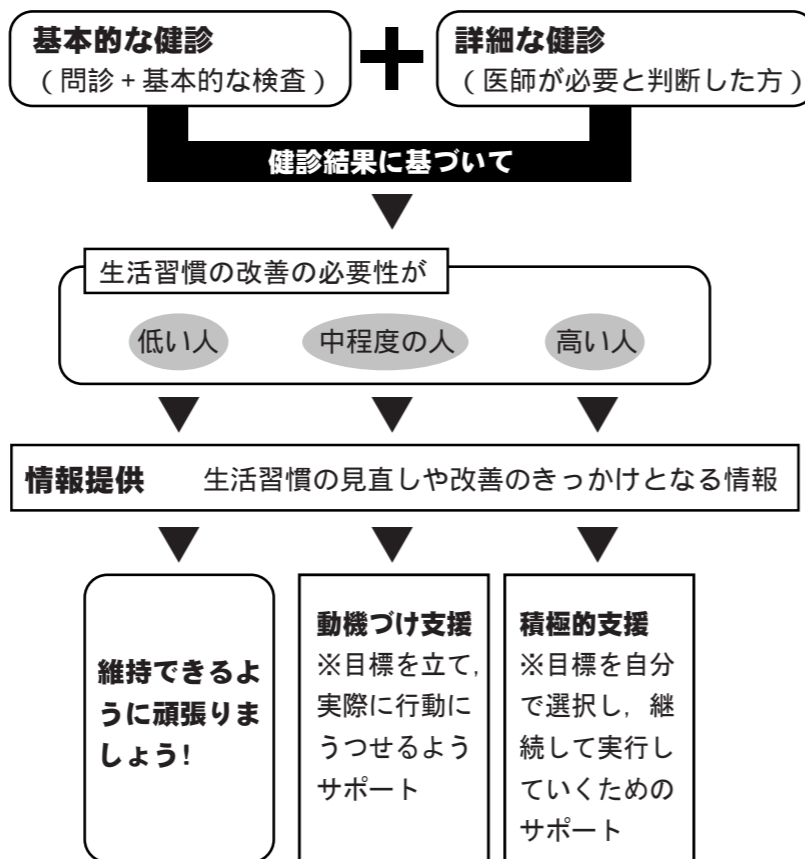
② 判定・結果の通知

健診の結果から、生活習慣を改善する必要性に応じて、保健指導のレベルが3段階に区分されます。

その判定結果が通知されます。

③ 特定保健指導を受ける

「動機づけ支援」「積極的支援」と判定された方は、積極的に保健指導を受け、生活習慣を改善しましょう。



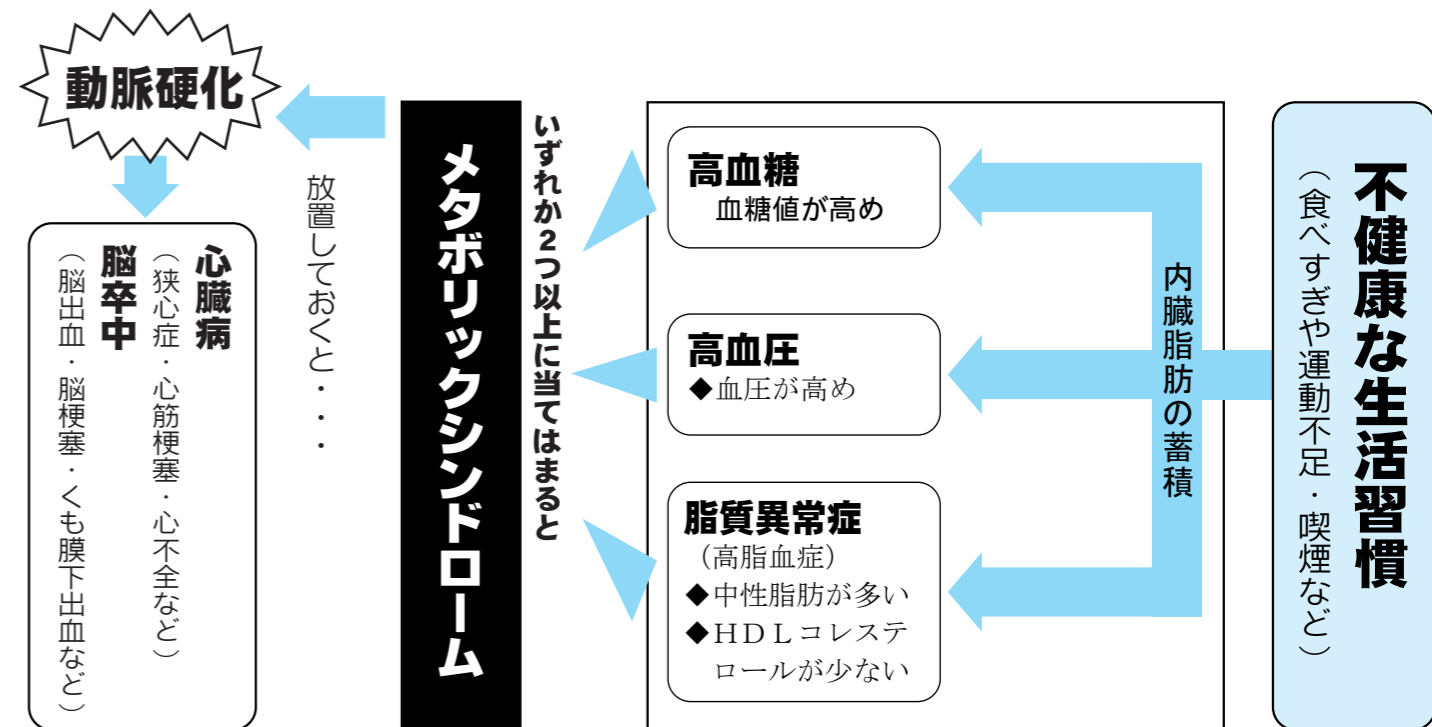
健診で、まずは自分の体を知りましょう！

平成20年4月から

特定健診・特定保健指導

がスタートします！

日本人の三大死因はがん、心臓病、脳卒中ですが、そのうちの心臓病や脳卒中を引き起こす原因である「動脈硬化」には、肥満（特に内臓のまわりに付着した脂肪）が深く関係していることがわかってきました。内臓脂肪が過剰にたまると、動脈硬化の危険因子である「高血圧」「脂質異常症（高脂血症）」「糖尿病」「肥満症」などの生活習慣病になる可能性が高くなり、いくつかのものを併発することもあります。このように、内臓脂肪型肥満によって、さまざまな病気が引き起こされやすくなった状態のことを『メタボリックシンドローム』（内臓脂肪症候群）といいます。



平成20年4月から始まる新しい健診制度の『特定健康診査』（特定健診）は、このメタボリックシンドロームの予防・解消を目的とし、健診結果によりリスク（危険性）に応じた『特定保健指導』が行われます。

特定健診・特定保健指導のポイント

1. 医療保険者に義務付け

国民健康保険、政府管掌健康保険など

2. 40歳から74歳のすべての方が対象

3. メタボリックシンドロームに着目した健診

4. 階層化された保健指導

リスクに合わせた効果的な保健指導が行われます。

主な健診項目

- 問診（服薬歴、喫煙歴など）
- 身体計測（身長、体重、BMI、腹囲）
- 血圧測定
- 血液検査（脂質、肝機能、血糖など）
- 検尿（尿糖、尿たんぱく）

