

■ 特定健診、
■ 特定保健指導は

こう活かす!

特定健診、 どうして必要?

40歳になると、健康保険組合が実施する「特定健康診査(特定健診)」(全員)と「特定保健指導」(対象者のみ)を受けることになります。でも、そもそも“特定健診って?” “特定保健指導って?”このシリーズでは、そんな疑問について保健師さんがわかりやすく解説します!



40歳になったら、今までとちがう健診内容になると聞いたのだけど、どうちがうの?

40歳以上の人は「特定健診」を受けることになります。

40歳未満の人が受ける「健診」と一番ちがうのは、腹囲や血糖、血圧、脂質など **メタボリックシンドローム(メタボ)かどうかを判断するための検査項目が充実**している点です。



妻も特定健診を受けなくてはいけませんか?

特定健診制度は平成20年に国が創設し、**健康保険組合に加入する40歳以上の人は被保険者(本人)も被扶養者(家族)も1年に1回以上の受診が義務づけられています。**

被扶養者である40歳以上の奥様やご家族も必ず特定健診を受けてください。



メタボかどうかを判断するなんて、ちょっと失礼な感じがするなあ。

いえいえ、メタボに早めに対応するって、ものすごく大切なんです。

右のグラフを見てください。日本人の死因の半分以上が生活習慣病によるものです。脳梗塞や心筋梗塞などは突然死につながり、たとえ死に至らなくても半身不随や寝たきりになってしまうことだってあります。

メタボは生活習慣病の前段階といえるので、**メタボの段階で生活習慣を改善すれば、高齢になっても健康でいられる可能性がずっと大きくなります。**

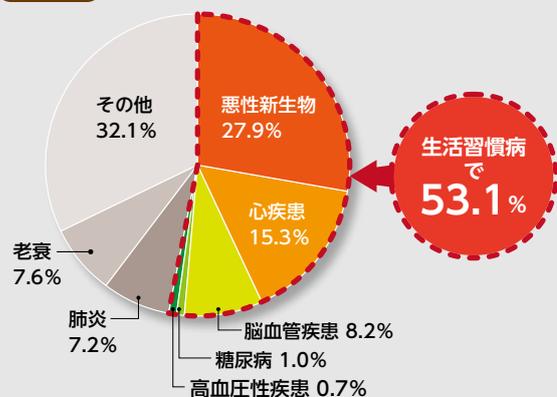
日本人は世界有数の寿命を誇りますが、健康上の問題なく元気に生活できる健康寿命との差は約10年もあります。糖尿病の合併症による失明や足の切断、脳梗塞の後遺症による半身マヒなどを起こさないように、若いうちから気をつけることで、健康寿命を延ばすことができます。

“特定健診は皆さんの健康を守ることに繋がる”のです。



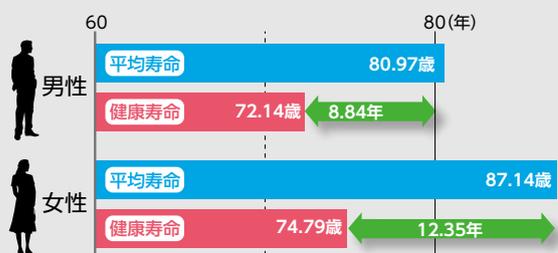
死因

*平成29年人口動態統計(厚生労働省)より



平均寿命と健康寿命の差

*厚生労働省(平成28年)



今回のポイント

● 特定健診は、メタボを早期発見・早期改善して生活習慣病を未然に防ぐことを目的としています。

● 健康保険組合に加入する40歳以上の人は、本人も家族も特定健診を受けなければいけません。