

なぜ毎年、特定健診・保健指導を受ける必要があるのでしょうか？

問題です！

特定健診
保健指導
クイズ



病気を早く見つけて健康になれば治療も楽しお金もかからないから

去年と比べて体の中によくない変化があるかどうか分かるから！

症状が自覚しにくい生活習慣病を予防するため

健診結果を目の前にするとやっぱり健康のことを考えちゃうから！

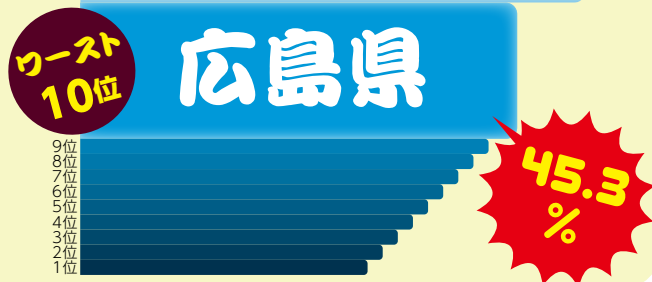
全部正解です！ 特定健診はあなたの健康を見直すチャンス！

広島県の現状をお伝えします。



特定健診受診率 2015年度(平成27年度)

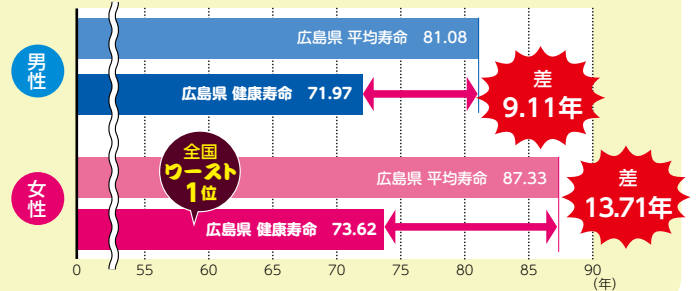
ちなみに国が定めた目標値は70%



出典:2015年度(平成27年度)特定健診受診率(厚生労働省)

健康寿命

一生のうち、「日常生活を支障なく過ごせる期間」のことです。



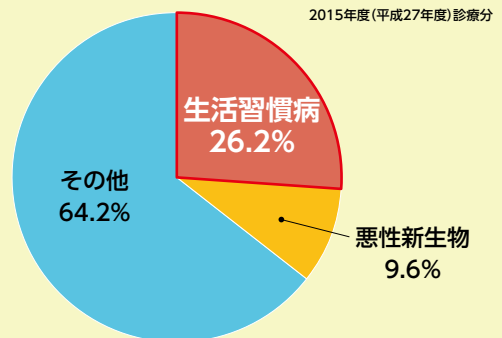
出典:平均寿命 2015年(平成27年)都道府県別生命表(厚生労働省)
健康寿命 2015年(平成27年)

広島県の医療費の推移



出典:2015年度(平成27年度)国民医療費(厚生労働省)

生活習慣病に係る医療費の割合



出典:第3期広島県医療適正化計画(広島県)

お問い合わせは、ご加入の各保険者まで。(健康保険証に記載してあります。)


広島県
保険者協議会

(広島県・全国健康保険協会広島支部・健康保険組合・国民健康保険(市町・組合)・共済組合・広島県後期高齢者医療広域連合・健康保険組合連合会広島連合会・広島県国民健康保険団体連合会)

受けて/
こんなに
お得!
4つの健診の
メリット


1 病気の予兆を見つけ出し、生活習慣病を予防できます。

検査で早期に発見し、対処することが健康を守るために重要です。



2 健診後のサポートも充実。自分に合った健康づくりが可能になります。


特定保健指導では、健康づくりのプロがあなたのために対応します。



3 生活習慣病予防で、家計の支出減にもつながります。


病気になってしまうと、治療にお金も時間もかかり、命に関わることも。

お得で安心



4 病気を未然に防ぐことで、医療保険財政の改善につながります。

健診を受けて病気を予防することは、国民医療費増加にブレーキをかけます。



健診は毎年必ず受けましょう!

健診の 主な検査項目と 検査の目的

自覚症状がなくても、検査項目に異常があった場合は、生活習慣を改善していきましょう。特に★の検査項目には注意してください。検査結果が基準範囲であっても、年々数値が悪化している場合には注意が必要です。経年変化を見るためにも、健診は毎年必ず受けましょう!

◇保健指導判定値 (の範囲) ……生活習慣の改善が必要
 ◇受診勧奨判定値 (の範囲) ……保健指導判定値より値が悪く、医療機関を受診する必要性がある値

	検査項目 (単位) ★の検査はメタボリック シンドロームの判定項目	基準範囲	保健指導 判定値	受診勧奨 判定値	この検査でわかること
肥満	腹囲★ (cm)	男性84.9以下 女性89.9以下	男性85以上 女性90以上	—	内臓脂肪蓄積のリスクを調べる。
	BMI※ (Body Mass Index)	18.5~24.9	25以上	—	身長と体重の割合で、肥満かどうかを判定する。 ※BMI=体重 (kg) ÷ 身長 (m) ÷ 身長 (m)
高血圧	血圧★ (mmHg)	(収縮期) 129以下 (拡張期) 84以下	(収縮期) 130以上 (拡張期) 85以上	(収縮期) 140以上 (拡張期) 90以上	血圧が高いと動脈硬化が進行し脳卒中中の危険性が高まる。加齢とともに収縮期血圧が高くなりやすい。
糖尿病	血糖(空腹時★・随時) (mg/dL)	99以下	100以上	126以上	血糖とは血液中のブドウ糖のことで、糖尿病発見の手がかりとなる。
	ヘモグロビンエーワンシー HbA1c★ (%)	5.5以下	5.6以上	6.5以上	長期間の血糖コントロールの目安となり、糖尿病検査として重要。
	尿糖 (参考値)	陰性(-)	弱陽性(±)~	陽性(+)	糖尿病で血糖値が異常に高い状態が続くと尿に糖が出る。糖尿病発見の手がかりになる。
脂質異常症	中性脂肪★ (トリグリセリド/TG) (mg/dL)	149以下	150以上	300以上	増えすぎると肥満や脂肪肝の原因になる。中性脂肪が増えるとHDLコレステロールが減少する。
	HDLコレステロール★ (mg/dL)	40以上	39以下	34以下	値が高いほど、動脈硬化や心臓病になる危険性が低い。
	LDLコレステロール (mg/dL)	119以下	120以上	140以上	増えすぎると、血管壁にたまり、動脈硬化を進行させる。
	Non-HDLコレステロール (mg/dL)	149以下	150以上	170以上	
肝臓	AST(GOT) (U/L)	30以下	31以上	51以上	これらはトランスアミナーゼといわれる酵素で、特に肝臓の異常発見に大きな威力を発揮する。また、ASTとALTを比較することで肝機能だけでなく、心臓の異常なども調べることができる。
	ALT(GPT) (U/L)	30以下	31以上	51以上	
	γ-GT(γ-GTP) (U/L)	50以下	51以上	101以上	主に肝臓や腎臓、すい臓などに含まれる酵素で、肝臓や、特にアルコール性の肝機能に障害があると増加する。
腎臓	尿たんぱく (参考値)	陰性(-)	弱陽性(±)~※	陽性(+)	腎臓の病気を見つける手がかりになる。
	eGFR* (mL/分/1.73m ²)	60以上	60未満	45未満	血清クレアチニン値から計算式で求められる。腎機能の低下発見の手がかりになる。
貧血	色素量* (ヘモグロビン値) (g/dL)	男性13.1以上 女性12.1以上	男性13.0以下 女性12.0以下	男性12.0以下 女性11.0以下	色素量は赤血球に含まれる成分。少ないほど貧血ぎみ。

※生活習慣病の合併があり、(±)が弱く場合は医療機関に詳しい検査について相談してください。
 ●詳細な検査の項目(*)として、医師の判断によって「心電図検査」「眼底検査」「血清クレアチニン検査(eGFR)」「貧血検査」が実施される場合があります。

受けやすくなりました!

- 健診日当日に保健指導を受けられるようになりました。
- 保健指導実施期間が6か月間だったのが、3か月間でもOKになりました。
- うっかり当日朝食を食べてしまっても、検査が受けられるようになりました。