

あなたのメタボを特定健診でチェック

病気になる前に・病気が軽いうちに生活習慣を見直しましょう。
 特定保健指導がお手伝いします。

特定健診・保健指導とは？

正式には「特定健康診査・特定保健指導」と言います。内臓脂肪症候群（メタボリックシンドローム）に着目して、生活習慣病の要因となる高血圧や高血糖、肥満等を生活習慣の見直しで改善することが目的です。

これまでの健診は早く病気を発見して早めに治療することを主としていましたが、これからは、病気になる前に自分の食事や運動などの生活習慣を見直して、病気にならないようにしましょうというわけです。

実施するのは、市町村の国民健康保険、企業の健康保険組合、公務員の共済組合、全国健康保険協会（もとの政府管掌健康保険）などの保険者です。

メタボリックシンドロームをチェックしてみましょう

これに加えて

- 空腹時血糖値110mg/dl以上
またはHbA1c5.5%以上
- 最高血圧130mmHg以上
最低血圧85mmHg以上の両方またはいずれか
- 中性脂肪値150mg/dl以上
HDLコレステロール値40mg/dl未満の両方またはいずれか

2項目以上の方はメタボリックシンドローム
 1項目の方はメタボ予備軍

（ただし、特定保健指導の対象者は、空腹時血糖値100mg/dl以上や喫煙者等まで広がっています。）

沖縄県の現状は？

沖縄県は健診受診率が低いこと、肥満者が多いこと、糖尿病の死亡率が高いこと及び入院医療費が高いことが課題です。

健診を受けない間に、病気がどんどんひどくなってしまい、気づいたときには入院をすすめられる状態になっている人もいます。

中学生の時に糖尿病と言われたが放っていた。救急で受診したら透析開始となった。健診で糖尿病が見つかったら入院させられる、仕事が出来なくなると心配があった。

30代男性 健診未受診

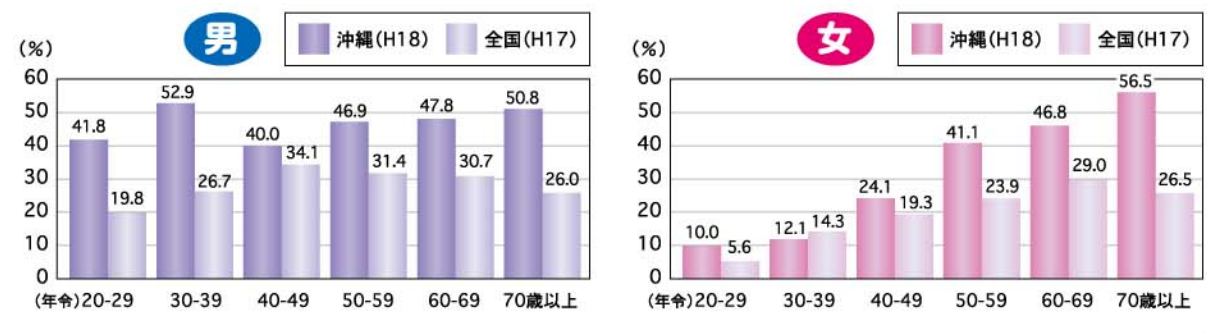
目が見えなくなって病院に行ったら糖尿病と言われた。健診をこまめに受けていればよかった。

40代男性 健診未受診

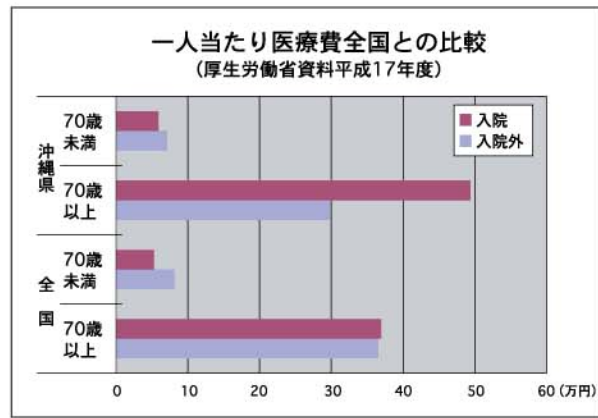
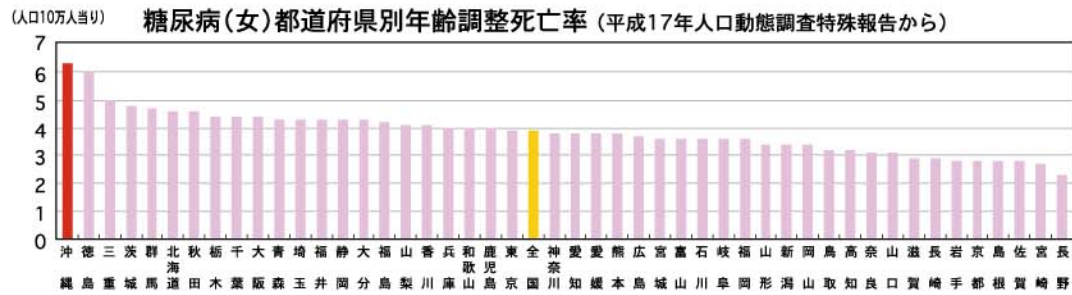
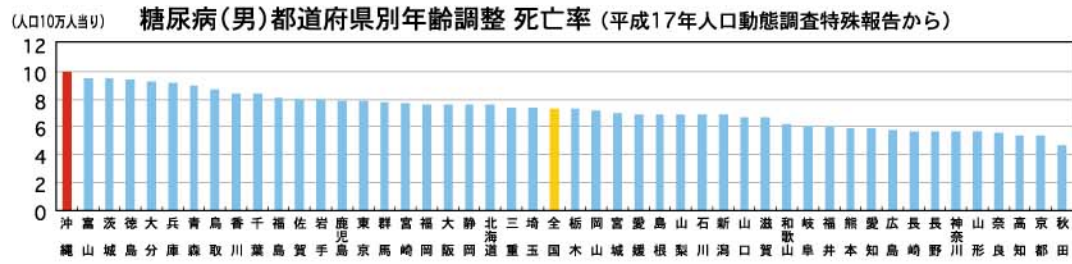
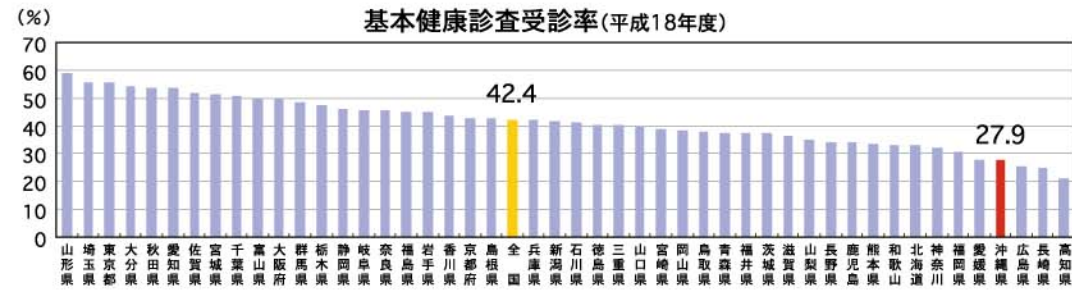
20代で高血糖と言われたが放っていた。気を失って病院受診するとすぐに透析になった。仕事を休んで病院なんか行けないというポリシーだったが、今は妻ばかり働かせて心苦しい。

50代男性 健診未受診

肥満者（※BMI≥25）の割合（平成18年度県民健康・栄養調査から）



※BMI(Body Mass Index)は、肥満の判定に用いられる体格指数であり、(体重kg/(身長m)²)で求められる。日本肥満学会では、BMI22を標準体重としており、18.5未満が低体重、25以上が肥満と判定している。



お問い合わせ

- 特定健診 加入している医療保険者(市町村の国民健康保険、企業の健康保険組合、公務員の共済組合、全国健康保険協会(もとの政府管掌健康保険)など)
- 職場健診 おつとめの職場の健診担当
- 生活習慣病予防健診 全国健康保険協会(加入者のみ)
- 七十五歳以上、四十歳未満 お住まいの市町村役場



特定健診には市町村が用意する集団健診とお近くの医療機関で受診する個別健診があります。個別健診は沖縄県内の特定健診実施機関であれば、どこでも他の市町村でも受けることが出来ます。詳しくはご自身が加入されている医療保険者にお問い合わせください。

七十五歳以上の方は長寿健康診査受診券で同様の健診が受けられます。また、四十歳未満の方の健診がある市町村もあります。詳しくはお住まいの市町村役場にお問い合わせください。

*ご家族やお友達も誘って一緒に健診を受けましょう。

特定健診の受け方は？

特定健診は四十歳から七十四歳の方が対象です。

職場健診を受けられる方は、職場

健診を受けることで、特定健診も受けたこととなります。

特定健診を受けるときは、特定健診の受診券と医療保険の保険証が必要

お問い合わせ【県務務・国保課】 TEL.098-866-2169 FAX.098-866-2714



沖縄県産業・雇用拡大県民運動実施中！



沖縄県産業・雇用拡大県民運動実施中！