

# 健康 安心 みんなの国保

Vol.5

今回は、「特定健診（特定健康診査）」「特定保健指導」がなぜ始まるのか、健診を受けることでどのような良いことがあるのかを健診の大まかな流れをもとにお伝えしました。今回は、「特定健診」および「特定保健指導」について、さらにわかりやすくお伝えします。

## 今までの「健康診査」と「特定健康診査」、何が違うの？

今までの健診では、予防よりも病気の早期発見・早期治療が目的でした。しかし、特定健診・特定保健指導では予防を重視しています。生活習慣病を発症してしまう前に生活習慣を改善し、病気にならないようにすること、あるいはその進行を食い止めることを目指しています。

そのため、特定健診では40歳から74歳のメタボリック症候群はもちろん、その予備群も含めた方々を対象とし、適切な保健指導を行うことにより生活習慣病の予防・改善を図ります。

また、健診の実施主体が市から医療保険者（ ）に変わりますが、国民健康保険の方には市が健診・保健指導を行います。その他の健康保険の方には、各保険組合などから受診方法等についてお知らせがあります。

（ ）医療保険者とは、市町村国民健康保険、健康保険組合、政府管掌健康保険などをさします。



## 健診を毎年受けていますか？

今までの記事でもお伝えしましたが、多くの生活習慣病はいきなり発症しません。必ずその前に予兆が現れています。例えば、心臓病や脳卒中は、次のような状態が続いてから起こります。

- 内臓脂肪型肥満（腹囲が男性は85cm以上、女性は90cm以上）である。
- BMI（身長からみた体重の割合を示す体格指数）が25以上の状態が続く。
- 高血圧の状態である。
- 中性脂肪の値が高い、またはHDLコレステロールの値が低い。
- 高血糖の状態である。
- ストレス状態が続いている。
- 過労・睡眠不足である。
- タバコを吸っている。



年に1回、健診を必ず受けていれば、これらの項目に異変があるのか、また少しずつ数値が悪化しているのかなど、からだの状態がわかります。またこの結果を知ることによって、病気にならないように予防することもできます。

先日発表された栃木県の平均寿命は、全国47都道府県のうち、男性が40位、女性が46位という残念な結果でした（ ）。いつまでも健康で長生きするためには、予防が何より大切です。

（ ）平成19年12月厚生労働省発表「2005年都道府県別生命表」より

「特定健診」「特定保健指導」の流れはこうなります

