

# 特定健診・がん検診を受けて健康に

健康を維持・増進していくためには、自分の身体の状態を知り、上手に付き合っていくことが大切です。1年に1回は特定健診・がん検診を受診して、自分の身体の状態を把握しましょう。また、特定保健指導の対象となった方は、保健師などの専門家からサポートを受けて生活習慣を改善し、健康な生活を送りましょう。

☎ 特定健診・特定保健指導…国保年金課☎内線 1379  
がん検診…保健センター☎ 85-6900



腹囲が男性 85 センチメートル・女性 90 センチメートル以上はメタボリックシンドロームとして診断される可能性が高いです



## 「健診」と「検診」の違い

### ■ 健診…健康状態の確認を行う健康診断のこと

健診とは、健康診断を略したもので健康状態を診断します。

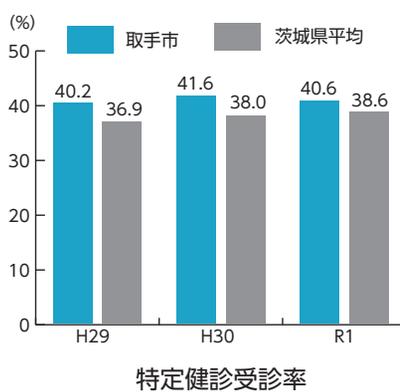
「特定健診（特定健康診査）」は、生活習慣病の予防のために、国民健康保険に加入している 40～74 歳の方を対象に、メタボリックシンドローム（メタボ）に着目して行う健康診断です。

◎ 健診（健康診断）の種類はそのほかに、18～39 歳の方を対象とした「ヘルスアップ健診」、後期高齢者医療制度に加入している方を対象とした「健康診査」があります。

### ■ 検診…がん検診など、特定の病気に絞って行う検査のこと



## 取手市の特定健診受診率・特定保健指導実施率の推移（法定報告値）



### ▶ 特定健診受診率は 40% 前後

市国保加入者の特定健診の受診率は 40% 前後で推移していて、県平均と比べて高水準を維持しています。特定健診に関心が高いことがうかがえます。



特定健診受診率に比べて特定保健指導実施率は？



## 特定保健指導とは

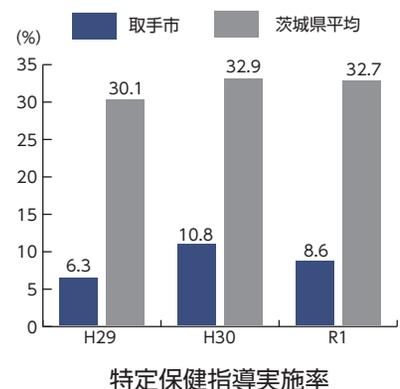
### ■ 特定健診の結果を振り返り自分の身体のことを相談するチャンス

生活習慣病が重症化するリスクがある方に、保健師や管理栄養士などの専門家が、生活習慣の改善に向けた個別のサポートを無料で行います。

### ■ 生活習慣病のリスクに合わせた二つの指導

メタボによる生活習慣病のリスクが特に高い方には「積極的支援」、リスクがある方には「動機付け支援」を行います。また、特定保健指導の対象者全員に生活習慣病予防・改善のための「情報提供」をします。

特定健診の結果を見ながら達成できそうな目標を設定し、一人一人の生活に合った行動計画と一緒に作成します。



### ▶ 特定保健指導実施率は 10% 以下

市国保加入者の特定保健指導実施率は、県平均を大きく下回っていて、適切な指導に結びついていない状況です。

メタボ改善のためにも、「自分は大丈夫！」と過信せずに、特定保健指導を受けて特定健診の結果を振り返りましょう！

## 「特定保健指導を受けて生活習慣を見直すことが大切」

健診担当理事として多くの健診に携わってきた秋谷正彦医師に、特定健診や特定保健指導の重要性を聞きました。



あきやまさひこ  
秋谷正彦医師

取手市医師会副会長（健診担当理事）

### － 特定健診のメリット

メタボをはじめとする生活習慣病を早期に発見し、予防・改善することができます。「気が付いたときには病気が進行していた」という事態にならないように、定期的を受診することが肝心です。

### － 1年に1回自分の身体の状態を確認する意義

身体の状態は、日々変化しています。自分で健康だと思っている人、病院にかかっていない人も、1年に1回は特定健診を受けて自分の身体の状態を知りましょう。正常な状態であることを確認することも大切です。

### － 特定健診を「受診したまま」にせず、特定保健指導を受け「行動」につなげる

特定保健指導の対象者になると、専門的な保健指導を受けられ、生活習慣を改善できます。特定健診は受診したままにせず、結果を振り返り行動につなげることに意味があります。

### － 重症化を防ぐために

特定健診の結果を見逃さず、生活習慣を改善するために特定保健指導を受けることが何よりもです。必要に応じて治療を受けていれば、重症化を防ぐことができます。