

特定健診・保健指導を受けましょう

～国民健康保険に加入しているみなさんへ～

問 住民福祉課 国保年金係 ☎62-9111

① どこが実施するの？

加入している医療保険者が実施します
(加入している保険は、医療保険証をご確認ください)

医療保険者とは？

○国民健康保険 ○全国健康保険協会 ○健康保険組合 ○共済組合 等

② 対象者は？

40歳から74歳の国民健康保険加入の方

2月に健診申し込みをとりまとめます。

○集団健診の予定 6月10日(水)～17日(水) 土・日除く

○個別健診の予定 7月以降



③ 内容は？

メタボリックシンドローム(内蔵脂肪症候群)に着目した健診・保健指導

健診内容は、問診・身体計測(身長・体重・BMI・腹囲)・診察・血圧測定・尿検査・血液検査(脂質・肝機能・代謝系等)、必要に応じて心電図・眼底検査です。受診後は健診結果に応じた保健指導を受けていただきます。

内臓脂肪型
肥満

〈腹囲〉
男性 85cm以上
女性 90cm以上

※腹囲は立位で「へそ」
の高さで計測します。

+

高血圧

収縮期血圧(最高血圧)が130mmHg以上か拡張期血圧(最低血圧)が85mmHg以上のいずれか、もしくは両方

高血糖

空腹時血糖値が110mg/dl以上

中性脂肪

中性脂肪が150mg/dl以上か、HDLコレステロールが40mg/dl未満のいずれか、もしくは両方



メタボリック
シンドローム

進行すると

心臓病・脳卒中・
糖尿病の合併症等を発症、
最悪の場合、死亡。

医療費
の増大

腹囲に加え、上記2項目以上が該当すると……(1項目の場合は「予備群」)
(※メタボリックシンドローム診断基準検討委員会より)

生活習慣病は突然発病するのではなく、健診結果で予兆を知ることができます。

1年に1回は健診を受けて自分の健康状態を知りましょう。

麻しん風しん(混合)の予防接種を受けましょう

接種期間を過ぎると、定期的予防接種として受けられなくなりますので、早めに接種をお受けください。

	対象者	接種期間	実施方法
第1期	*1歳～2歳未満のお子さん	1歳～2歳に達するまでの期間	※詳細は個別に送付された通知をご覧ください。
第2期	*小学校入学前のお子さん (平成20年4月2日～ 平成21年4月1日生まれの人)	平成27年3月31日までの期間	

※感染の拡大防止のため、就職や進学・留学などの際に免疫をきちんと持っていることを求められる場合があります。