

国民健康保険に加入しているみなさんへ

特定健診・保健指導を受けましょう

＝この特定健診等は、高齢者の医療の確保に関する法律第19条により、受診が義務化されています＝

問 住民福祉課 国保年金係 ☎62-9111

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

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 など

加入している保険は、医療保険証をご確認ください。

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14・17～21日
- ◆個別健診の予定 7月～9月



内容は？

メタボリックシンドロームに着目した健診・保健指導

健診結果に応じて保健指導のご案内をします。

メタボリックシンドローム（内臓脂肪症候群）を予防するため、食事・運動・喫煙などの生活習慣改善に重点が置かれます。

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

+

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

（※メタボリックシンドローム診断基準検討委員会より）

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

👉 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。