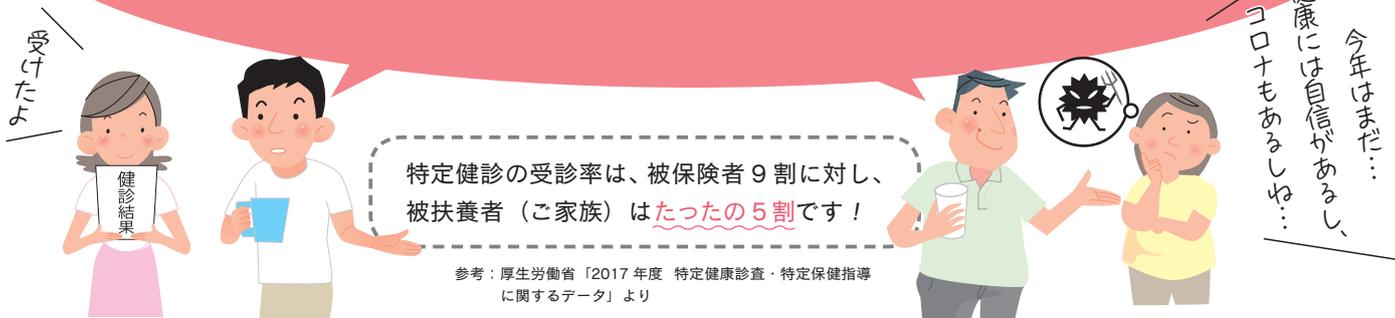




# もう、健診を受けた？



特定健診の受診率は、被保険者9割に対し、被扶養者（ご家族）はたったの5割です！

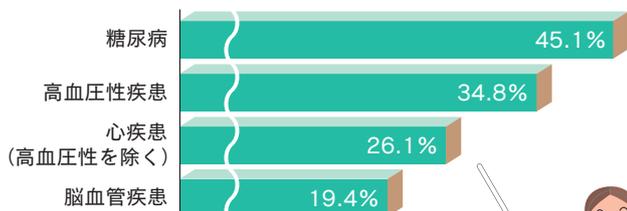
参考：厚生労働省「2017年度 特定健康診査・特定保健指導に関するデータ」より

## なぜ40歳になると年に1回の健診が必要なの？

### 生活習慣病には 自覚症状がないことも

「体調がいいから大丈夫」と自分の健康を過信していませんか？ 糖尿病で病院にかかった人の半数近くは自覚症状がなかったと回答しています。

#### ● 外来患者のうち自覚症状がなかったと回答した人



自覚症状がなかった患者のうち、**42.7%**が健診で指摘されて受診しています。

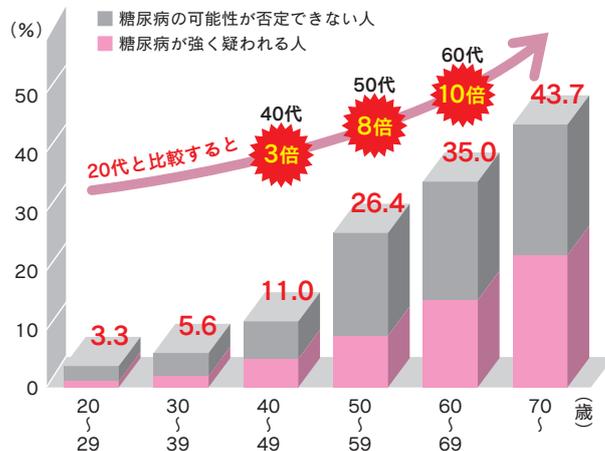


参考：厚生労働省「平成29年受療行動調査（確定数）の概況」より

### 病気のリスクは 年齢とともに高まる

自覚症状がなくても、加齢とともに病気にかかるリスクは確実に高まります。糖尿病のほか、高血圧性疾患、脂質異常症も同様です。

#### ● 年代別・糖尿病が疑われる人の状況



参考：厚生労働省「平成29年国民健康・栄養調査報告」より

## 「コロナが怖い…」からこそ健診が大切です

新型コロナウイルス感染症の拡大により、外出を自粛して健診の受診を控える人もいるかもしれません。新型コロナウイルスは、感染しても約8割は無症状や軽症で済む一方、約2割で重症化するとされています。重症化リスクを高める要因として、年齢や喫煙習慣に加え、生活習慣病や肥満が指摘されています。

年に1回健診を受けて、病気のリスクを早期に発見して改善に取り組むことで、新型コロナウイルスの重症化予防につながります。



# 案内が届いたら受けましょう！ 病気を未然に防ぐチャンス、 特定保健指導



「特定保健指導」は、将来の病気を防ぐチャンスです。  
案内が届いた方はぜひ受けてください。

## 特定保健指導とは

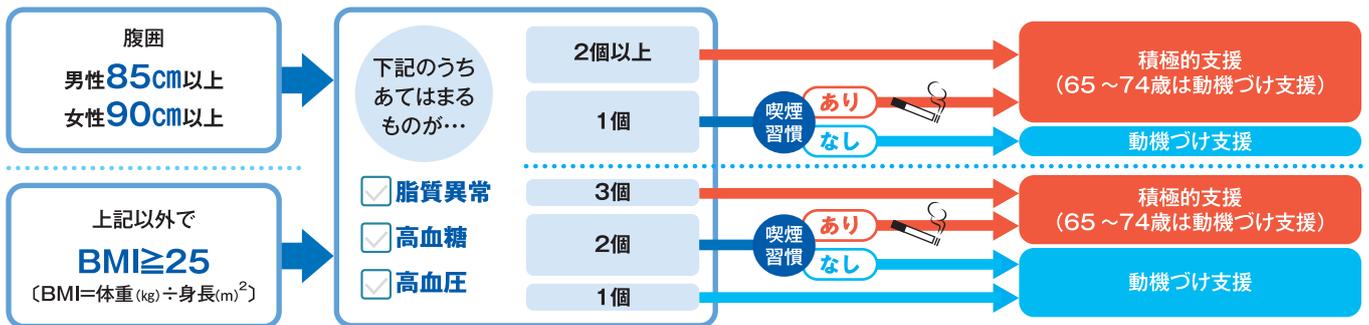
メタボリックシンドロームに着目した特定健診の結果から、生活習慣病の発症リスクが高く、生活習慣の改善によって生活習慣病の予防効果の高い方を抽出。保健師など専門職が面談などで、生活習慣改善に取り組めるようサポートします。

## 特定保健指導のメリット

- 専門家から自分にあった生活習慣改善策のアドバイスとサポートを無料で受けられる。
- 体調が改善され健診結果も改善される。
- 病気を未然に防ぐことで将来的に費用負担や精神的負担を回避できる。

## 特定保健指導の対象者はどうやって選ばれる？

特定健診の結果、「内臓脂肪の蓄積」があり、「血圧」「血糖」「脂質」の検査数値と「喫煙習慣」の有無から対象者を選定します。血圧や血糖など、それぞれの数値はそれほど悪くなくても、リスクが重なるとメタボリックシンドロームになりやすくなります。リスクの数に応じて「動機付け支援」と「積極的支援」の2通りの特定保健指導に分けられています。



※脂質異常症、糖尿病、高血圧症の治療のために服薬中の方は、特定保健指導の対象外です。

## 特定保健指導ってどんなことをするの？



### メールや面談であなたの取り組みをバックアップ

