

特定健診へ行こう！

あなたが病院に行くのはどんな時ですか？
どこかが「痛い」、「だるい」、「苦しい」といった自覚症状が出た時ではないでしょうか？
しかし、自分では「健康だ」と思っている、気づかないうちに病気がじわじわと進行している場合があります。

特に生活習慣病の多くは、倒れる直前まで自覚症状がほとんどないのが特徴です。
「具合が悪くなったら病院に行くからいい」と言う人もいますが、その段階では病気も進行しており、手遅れということも少なくありません。

特定健診は、自覚症状のない段階で早期に気づくことができ、予防につながります。

▶問い合わせ先 有明保健センター (☎ 68-5335)

1 特定健診はメリットがたくさん！ 生活習慣病を予防し健康で長生きを目指そう！

続けて受ければ健康管理ができる



毎年、特定健診を受けて、自分の体の状態を知っておくことが大切ね。

病気の予防ができて安心

異常がなければ、安心できますね。また、来年も受けますよ。



保健指導を受けて、生活習慣の改善

食生活や運動などの指導を受けて、生活習慣が変わりました。



病気を予防し、医療費を減らせる

病気にならなければ、医療費が減らせますよ。



2 特定健診を受けて、生活習慣病の芽を摘もう！

特定健診とは…



従来

「早期発見・早期治療」を目的とした健診



現在

「予防重視」を目的とした健診

特定健診を受けて、生活習慣を見直すきっかけにしましょう！

過食、偏食、運動不足、アルコールの飲みすぎ、喫煙などは、動脈硬化、糖尿病、腎不全、心疾患、脳血管疾患、高血圧などの生活習慣病の原因になります。
特定健診を受けて、生活習慣病の芽を摘み取りましょう！

3 特定健診を毎年受けて、健康管理を！

平成 24 年度の特定健診受診率は、45.6%（暫定値）でした。受診者数は年々増えていますが、半数以上が受診していない状況です。今年度、まだ受診が済んでいない人は、早めに受診し、自分の体の状態把握に努めましょう。

- ▶対象者 40～74歳の国民健康保険加入者
- ▶受診料 無料
- ▶健診期限 11月30日まで
- ▶健診場所 ・個別健診…市内指定医療機関
・集団健診（追加）…11月6・7・8・11・12日
※集団健診の日程は電話で問い合わせてください

▶持参品 受診券、保険証

※受診券を紛失した人は、再発行しますので、有明保健センター（68-5335）へ連絡してください

▶備考 9月中に受診が済んでない人には、訪問や電話、ハガキなどにより受診を勧めさせていただいています

特定健診受診率

年度	受診率 (%)
平成 20 年度	24.3
平成 21 年度	34.4
平成 22 年度	36.8
平成 23 年度	42.7
平成 24 年度	45.6

※受診率は5月末現在

検査項目は、身長、体重、腹囲検査、尿検査、血圧、心電図、血液検査などがあります。



4 メタボリックシンドロームは生活習慣病の引き金に

特定健診は、生活習慣病の予防を目的として、メタボリックシンドロームに着目した健診です。（メタボリックは「代謝」を意味し、メタボリックシンドロームは「代謝異常症候群」となります。）メタボリックシンドロームは、内臓脂肪の蓄積をベースに血圧高値、脂質異常、高血糖のうち2項目以上が該当している状態を言います。

島原市特定健診の結果を見ると、男性では3人に1人、女性では8人に1人が該当しており、メタボリックシンドロームの割合が男女ともに高く、長崎県内でも第2位と非常に高い状況にあります。

メタボリックシンドロームを放置すると、動脈硬化が進行し生活習慣病の中でも、心臓病、脳卒中など命にかかわる病気の引き金になります。

メタボリックシンドロームの予防には、ウォーキングなどの有酸素運動が効果的と言われています。1日10,000歩を目標にし、1日1000歩増やす（およそ10分）ことから始め、慣れてきたら徐々に増やしましょう。



5 目指せ！全問正解 特定健診クイズ

Q1 特定健診・特定保健指導はどのような目的で始まった制度でしょうか？

- ①がんの早期発見
- ②生活習慣病の予防
- ③目的はない

Q2 島原市の特定健診の結果でメタボリックシンドローム該当者は、男性、女性どちらに多いでしょうか？

- ①男性 ②女性 ③差はない

Q3 メタボリックシンドロームの「メタボリック」の意味は何でしょうか？

- ①呼吸 ②消化 ③代謝

Q4 メタボリックシンドロームの予防のために1日1000歩、歩数を増やすことから始めると良いですが、1000歩は時間にするとおよそ何分でしょうか？

- ①10分 ②15分 ③20分