

# 40歳を超えたら体と相談 年に1度の特定健診



健康生活  
気持ちいい



メタボリックシンドロームや生活習慣病のこと、どのくらい知っていますか。これらは知らないうちに進行していくものです。だから受けてください、40歳からの特定健診。

保健指導室 ☎ 027-220-5715

こねが2kgの  
体脂肪です



保健師  
宮下 美登利

### 対象は40歳から74歳まで

生活習慣病の元となる「メタボリックシンドローム（内臓脂肪症候群）」。特定健診では、これに焦点を当て、その結果から適切なアドバイスが受けられます。前橋では独自に、無料で11項目を追加検査。大切なあなたに特定健診を受けてほしい、私たちからのお願いです。

重大な生活習慣病も  
倒れるまで症状が生まれません

心筋梗塞や脳血管疾患になった人は、「ある日突然なつた」と言います。しかし、実際には10年から15年をかけて血管が少しずつ変化し、発症するのです。その間、痛みやだるさなど、自覚できる症状はほとんどありません。これに気付くには健診に行くしかありません。特定健診で着目するメタボリックシンドロームとは、内臓脂肪型肥満（腹囲が男性85センチ以上、女性90センチ以上など）に加えて、高血糖、高血圧、脂質異常のうち、いずれか2つ以上が当てはまる状態。これを防ぐことが、生活習慣病予防につながります。



今日はよろしく  
お願いします

問診で不安も解消



### 健診結果から生活習慣改善へ

今年も、山本市長が特定健診を受診しました。

**市長** 健診は50分程度で終了しました。これで自分の体のことを知れるなら、早いですね。

**医師** 受けただけで終わりではないですよ。健診を受けた医療機関で、よく医師の説明を受けないと。

**市長** 早速ですが、私の健診結果はどうでしたか。緊張です。

**医師** すぐに病気になるような数値ではありません。しかし、体重や腹囲、血圧などの数値を見ると、少し改善が必要です。普段運動はしていますか。

**市長** 夜は週2日程度ジムに行き、休みの日には外をランニングも。外を走るのには気持ちいいですが、時間が取れない日も多くて。

**医師** なるほど。運動以外に、毎日



佐治内科医院  
院長 佐治 和喜 さん

### 山本市長 特定健診を受ける

#### 腹囲測定

メタボリックシンドロームの判断基準の1つ。内臓脂肪の蓄積の目安。実際は素肌で測ります。



#### 血圧測定

高血圧が長く続くと血管が早く老化して動脈硬化のリスクが。脳卒中や心臓病などの危険性も高まります。



#### 体重測定

体重、身長を測ります。20歳の頃に比べて、体重が10kg以上増加している人は注意が必要です。



詳しくは  
受診シールを確認

### 特定健診の受診方法

医療機関で受ける個別健診か保健センターや公民館などの集団健診かを選び、必要に応じて予約しましょう。国保加入者は、費用は無料。受診シール、保険証、特定健診質問票を用意して受診します。

会社の健康保険など、国保以外の健康保険の加入者は、勤務先や保険証発行元に確認してください。

### 健

診結果は自分で見ただけでは、それぞれの項目が良いか悪いか判断ができません。どの程度基準から外れ、どのように体に影響するか。必ず医師に判断してもらいましょう。これからの生活の中で気を付けることは何か、毎年健診を受ければ見えてきます。

健診結果は自分で見ただけでは、それぞれの項目が良いか悪いか判断ができません。どの程度基準から外れ、どのように体に影響するか。必ず医師に判断してもらいましょう。これからの生活の中で気を付けることは何か、毎年健診を受ければ見えてきます。

### 県内12市で最も充実した前橋市の検診

本市では、国民健康保険や後期高齢者医療の加入者、社保被扶養者などに対し、全国共通の健診項目に加え、貧血検査や心電図検査など、11項目を無料で追加実施。県内12市のうち、これらの保険加入者に貧血検査や心電図検査などを無料で実施しているのは、本市だけです。

**特定健診（全国共通）** = 尿検査、血液検査、計測、問診など

**市同時検査項目（前橋市独自）** = クレアチニン（透析につながる腎機能低下を検査）、貧血検査、心電図検査、尿検査（潜血）など



保健師 須田 嘉子

### 特定保健指導

特定健診の結果、生活習慣改善が必要な人には特定保健指導の案内が届きます。医師や保健師、管理栄養士などの専門家のアドバイスを受けて、無理のない方法で健康スタイルを手に入れましょう。

