



# 「特定健診ってなあに？」

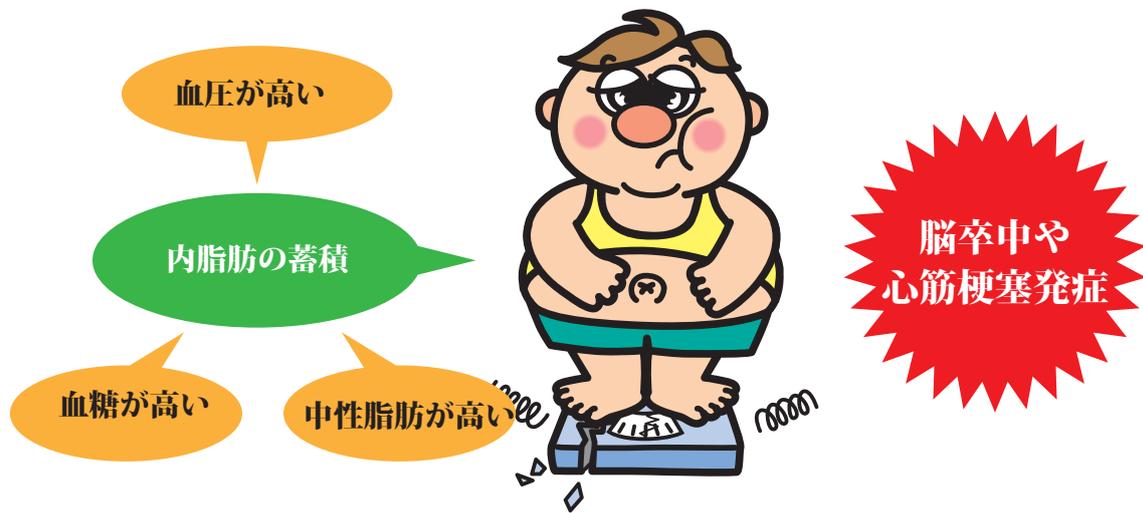
— 特定健診・特定保健指導シリーズ① —

平成 20 年度より、「高齢者の医療の確保に関する法律」が施行され、以前は基本健診として実施していた健診が特定健診となりました。

特定健診は、生活習慣病をより効果的に予防するために実施する健診です。

生活習慣病は急に発症するのではなく、少しずつじわじわと進行し発病します。

生活習慣病の発症には、内臓脂肪症候群（メタボリックシンドローム）が大きく関与。メタボリックシンドロームは、内臓脂肪の蓄積と血圧や血糖、中性脂肪が高いなどが重なると動脈硬化が進行し高血圧症、糖尿病、高脂血症から脳卒中や心筋梗塞などになりやすいことがわかってきました。



**特定健診は、この内臓脂肪症候群に着目した健診です。**

特定健診は、各保険者が実施することになり 40 歳から 74 歳が対象です。75 歳以上は、長寿健診として実施します。

自分の健康状態を知ることと生活習慣病の予防をはかるために、年に 1 回は特定健診を受けましょう。

## 特定健診検査項目

- ①身長、体重、BMI、腹囲測定 ②血圧測定 ③尿検査
- ④心電図 ⑤血液検査
  - ・血中脂質（中性脂肪、HDL コレステロール LDL コレステロール）
  - ・血糖（空腹時血糖、HbA1c）
  - ・肝機能（GOT、GPT、 $\gamma$ -GTP）
- \*医師が必要と判断した場合 眼底、貧血検査



次回のテーマは「特定保健指導ってなあに？」です。