

40歳から74歳までの方を対象とした

特定健診を受診しましょう

40歳から74歳の方は、加入している医療保険者が行う健診・保健指導を受けることになります。

対象者 40歳から74歳の医療保険加入者（家族を含む）
加入する医療保険者が指定する健診を受診してください。

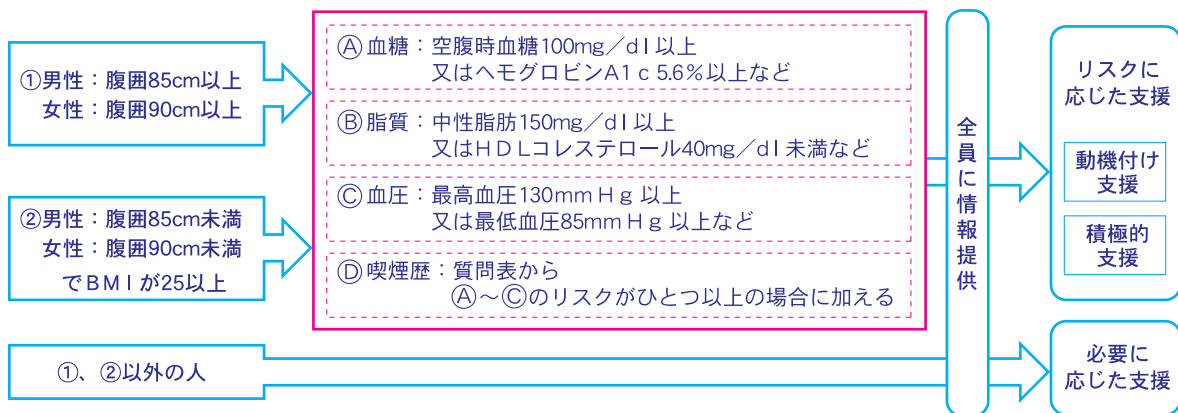
中野市国民健康保険加入者 → 健診は、市が行います。
いきいき健診や人間ドックが対象となります。
※受診の際は、保険の資格確認をしますので、保険証を必ず持参してください。

会社に勤めている方とその家族(被扶養者) → 健診は、職場で加入している健康保険で行います。

生活習慣病を予防・改善するため
メタボリックシンドロームに着目した健診を行います。

現在、国民医療費の約3割は心臓病、脳卒中などの循環器疾患、糖尿病及びその合併症で占められています。これらは生活習慣病といわれるもので、その兆候は早い段階から健診結果に現れて、メタボリックシンドローム（内臓脂肪症候群）と深く関係しています。

そこで、特定健診では、腹囲とBMI（体重kg÷身長m÷身長m）から内臓脂肪の蓄積を見ます。次に血糖、血圧、脂質、喫煙のリスクに応じた、保健指導を行います。



個人の健康状態に応じた生活習慣改善のための支援をします。

健診を受けることは、今自分がどういう状態にいるのかわかり、自分の生活習慣を見直すよいきっかけです。

健診の結果からリスクに応じて、情報提供、動機付け支援、積極的支援等、個人に合わせ食事や運動等の望ましい生活習慣のためのサポートをします。

これにより自分の生活習慣の問題点が見え、自分なりの健康づくりをしていくことができます。

メタボリックシンドロームの予防のために

情報提供

より健康な生活を送るための生活習慣の見直しや、生活習慣を改善するきっかけになる情報を提供します。

動機付け支援

自らの生活習慣を振り返り、生活習慣改善のために自ら目標を設定し、行動に移すことができるように支援します。

積極的支援

動機付け支援に加え、定期的・継続的な支援を行い、自ら目標を設定し、行動に移すことができるよう支援します。

自分の健康を維持していくために
年に1度は“健診”を受けましょう!!