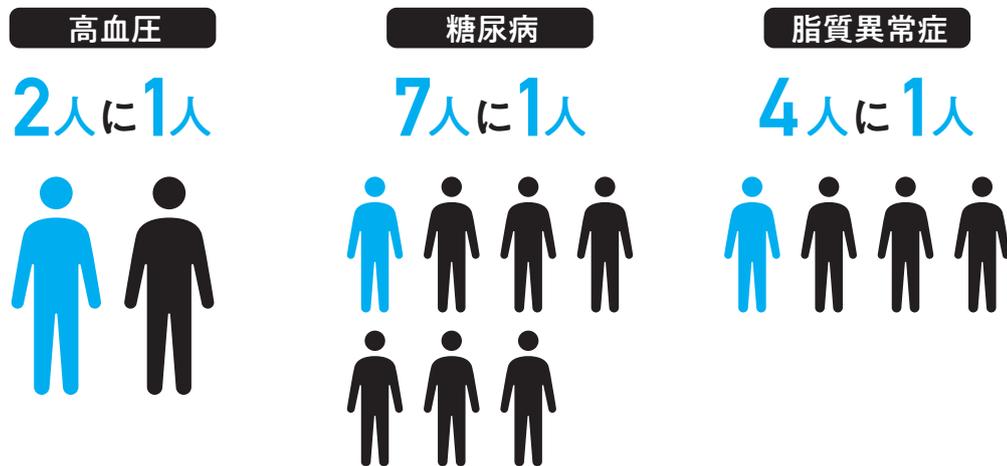


医療機関に通院中の方も

特定健診を 受けましょう



近年、40~74歳の方の約2人に1人が高血圧、約7人に1人が糖尿病、約4人に1人が脂質異常症といわれています。



<2019年国民健康・栄養調査より>

高血圧とは

血圧

- 心臓から送り出された血液が血管の壁を押す力

高血圧

- 血圧が高い状態
- 診察室での収縮期血圧(最大血圧)が140mmHg以上、または、拡張期血圧(最小血圧)が90mmHg以上

糖尿病とは

インスリン

- すい臓から血液中に分泌されるホルモン
- 血糖値を下げる（血液中の糖の量を減らす）

糖尿病

- インスリン分泌の量や、インスリンの効きが低下することで、
血糖値が高い状態（血液中の糖の量が増えた状態）

脂質異常症とは

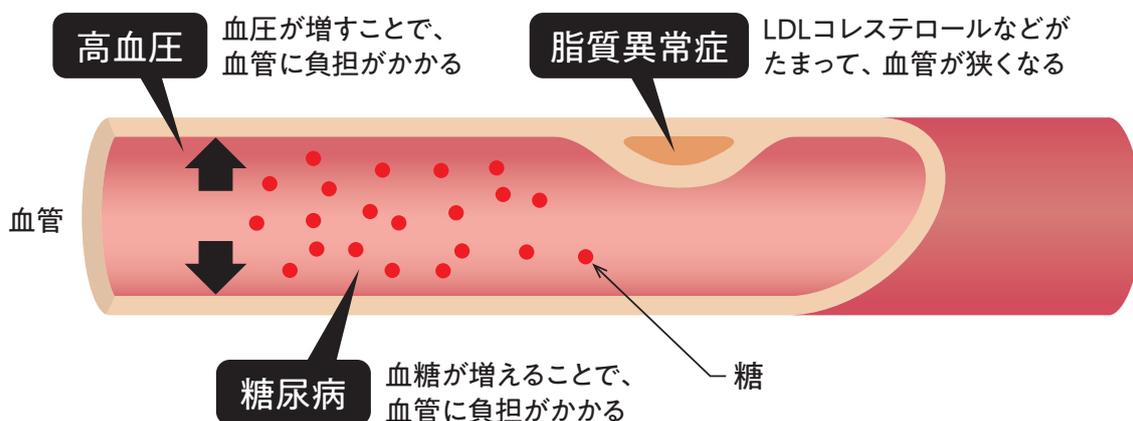
血清脂質

- 血液中に含まれる脂質
- コレステロールや中性脂肪（トリグリセライド）など

脂質異常症

- 血液中のLDL（悪玉）コレステロールや
中性脂肪（トリグリセライド）の量が増えた状態
- または、血液中のHDL（善玉）コレステロールの量が
減った状態

高血圧、糖尿病、脂質異常症は、
気づかないうちに、あなたの血管を傷めています。
そして、脳卒中や心筋梗塞などの重大な病気を
引き起こすことがあります。



高血圧、糖尿病、脂質異常症などの
生活習慣病の発症予防や、
重症化予防のために、



1年に1回、定期的に、
特定健診を受診
することが大切です！

● 特定健診(特定健康診査)とは ●

- 特定健診は、生活習慣病が増加する中、生涯にわたっての生活の質の維持・向上のために、2008年度から開始されました。
- 40歳から74歳までの方を対象にしています。
- 医療機関に通院中の方も対象です。

● 特定健診の検査項目 ●

- 問診・診察、血圧測定、身体計測に加えて、血液検査や尿検査を行っています。
- メタボリックシンドローム※だけでなく、肥満でない方の高血圧、糖尿病、脂質異常症や、肝臓や腎臓の検査項目も含まれています。



※内臓肥満に高血圧、高血糖、脂質異常が組み合わさることにより、脳卒中や心筋梗塞などになりやすい病態

● 問診・診察、血圧測定、身体計測 ●

問診
診察

既往歴や症状など

血圧
測定

血圧

身体
計測

身長、体重、腹囲、肥満度

● 血液検査、尿検査 ●

血液
検査

血糖、血清脂質、肝機能の検査

【血液検査の項目】

血 糖：空腹時血糖またはHbA1c

血清脂質：HDLコレステロール、中性脂肪など

肝 機 能：AST、ALT、 γ -GTP

尿検査

尿糖、尿たんぱくの 検査

生活習慣病の発症や
重症化予防のために、
大切な検査です。

※検査項目は市町村によって増える場合があります。

「毎年、特定健診を受けている方」の 約7割は医療機関に通院中の方でした。

※2020年に40～64歳の国保加入者を対象に実施した「特定健診受診率向上プロジェクト」(大阪府立大学大学院看護学研究科、大阪府健康医療部健康推進室)の調査結果より

医療機関に通院中の方も
**特定健診を
受けましょう!**



● 特定健診を受けた後は ●

特定健診の結果は、かかりつけ医や
看護師に伝えてください。

