

これでわかる 特定健診・特定保健指導

対象者は？

40～74歳のすべての方です

被保険者だけでなく、ご家族の方も対象です。くわしくは健康保険証に記載されている医療保険者までお問い合わせください。事業主健診を受診した方は、その結果が医療保険者に伝えられ、特定健診として扱われます。



誰が実施するの？

ご加入の医療保険者です

各健保組合、各共済組合、各国民健康保険、協会けんぽなど。そして国保は市町村が実施します。

費用は？

一部負担のみです

具体的な負担額については受診券などで確認いただくか、ご加入の医療保険者へお問い合わせください。

毎年受診するの？

健康な毎日のために毎年受診しましょう

自覚症状がないまま静かに進行して生活習慣病の予防のためには、健診による健康管理が重要です。年ごとの数値の変化を確認して、異常値に近づいている項目を見つけたら、生活習慣の見直しに役立てることが大切です。

プライバシーは守られる？

厳重な情報管理が義務づけられています

健診・保健指導データは、個人情報保護法に従い管理されるので安心です。情報の流出などがあつた場合、医療保険者は法律により罰せられます。また、実施機関でも同様に受診者のプライバシー情報を守る法律が定められています。

毎年受診して

受診方法は？

1 受診券が届きます

市町村国保の加入者と被用者保険の被扶養者には受診券やお知らせ(受診のご案内)などが届きます。受診券やお知らせなどには健診期間や健診機関のリストなどが記載されています。よく読んで、受診する機関を選び、必ず期間内に受診しましょう。

どんな検査？

2 特定健診を受けます

個人の計画など、メタボリックシンドロームのリスクがある方を見つ出すことに重点を置き、各疾病の診断基準より厳しく判定されます。

基本的な健診の項目

検査項目	基準値	質問票
身体計測	身長・体重・BMI BMI 18.5以上 25未満	喫煙 既往歴 飲酒 腹囲
血圧	収縮期/拡張期 収縮期 130 mmHg未満 拡張期 85 mmHg未満	20歳からの体重変化 30分以上の運動習慣 歩行または身体活動 歩行速度 1年間の体重変化
脂質	中性脂肪 150 mg/dL未満 HDLコレステロール 40 mg/dL以上 LDLコレステロール 120 mg/dL未満	食べ方 食習慣 飲酒 睡眠 生活習慣の改善 保健指導の希望
肝機能	AST(GOT) 31 IU/L未満 ALT(GPT) 31 IU/L未満 γ-GT(γ-GTP) 51 IU/L未満	
血糖検査	空腹時血糖 100 [110] mg/dL未満 HbA1c 5.2 [5.5] %未満	
尿検査	尿糖 尿たんぱく 尿糖 一(陰性) 尿たんぱく 一(陰性)	

詳細な健診の項目

検査項目	基準値
ヘマトクリット値	男性 38.5～48.9 % 女性 35.9～43.9 %
貧血	男性 13.1～16.6 g/dL 女性 12.1～14.6 g/dL
赤血球数	男性 400～539 10 ⁹ /μL 女性 360～489 10 ⁹ /μL
心電図	異常なし
生理学的検査	尿糖 Hb 9e

前年度の健診結果などで一定の基準に該当した方のみが受診の対象です。

健診結果は？

3 結果通知・情報提供

健診結果に応じて、保健指導のレベルが設定されます。健診の結果通知と情報提供が行われます。

今とこ健康な方



情報提供

健診を受けたすべての方を対象に、健診結果から現在の自分の体の状態や、生活習慣病予防のための基本的な情報が提供されます。

リスクが出てきた方



リスクが高い方



特定保健指導の対象になったら？

4 特定保健指導を受けます

メタボリックシンドロームのリスクがある方を対象に、医師や保健師、管理栄養士などの専門スタッフから、皆さんの健康状態やライフスタイルに合わせた保健指導が行われます。

特定保健指導の対象となつた方は、今後の健康のために必ず受診しましょう！



動機づけ支援(対象者)

メタボリックシンドロームを予防するための生活習慣改善目標を、専門スタッフと20分以上の個別面談または80分以上のグループ面談で設定します。6か月後に電話やe-mail、FAX、直接などで、目標を達成できたかどうかや、身体状況や生活習慣に変化が見られたかなどをふり返ります。

積極的支援(対象者)

メタボリックシンドロームを改善するため、専門スタッフによる生活習慣改善のためのサポートが3か月以上受けられます。電話やe-mail、FAX、直接など、対象者のライフスタイルに合わせて行われます。6か月後に目標を達成できたかどうかや、身体状況・生活習慣に変化が見られたかなどをふり返ります。

特定保健指導は、対象者自身がどんな生活習慣なら改善していけるのかを専門スタッフのアドバイスをあわせてから考え、実行していきます。特定保健指導にかかる費用、実施時期、実施機関は、保健指導の内容によって異なります。くわしくはご加入の医療保険者までお問い合わせください。