

被扶養者・任意継続組合員

まだ
受けていない
40歳~74歳の
みなさまへ

受けなかつた 行かなかつた

特定健診



だって、毎年
特定健診を受けているから

裏面で詳しく
解説します！

まずは3人の例を
みてみよう！

特定健診を受けないと どうなる？

面倒くさがりタイプ



「面倒だから」と特定健診を受けていない方は要注意！ 年に一度の特定健診をさぼっていると、気がつかないうちに生活習慣病に・・・なんていうことになりかねません。そうになると、通院や入院が必要となるなど、いっそう手間暇がかかる事態に陥ります。



「面倒だから」が命取り！
さらなる面倒、待っている

多忙言い訳タイプ



「忙しくて暇がない」ことを理由に、受診を先延ばししていませんか？ 忙しい方にありがちな不規則な食生活や運動不足が続くと、**肥満からメタボリックシンドローム（メタボ）への道を進むことにつながります。** そうなると、もう生活習慣病。重い症状や合併症へのカウントダウンが始まります。



正比例、増える
「言い訳」、「腹の肉」

健康過信タイプ



健康を過信して、特定健診を受けないまま過ごしていたら、**数年後に突然、深刻な病気が発覚！** 時すでに遅く、重い障がいがかかえて長期的な治療やリハビリが必要となった、というケースは少なくありません。そうすると、**体だけでなく医療費が家計を圧迫し将来の生活設計がくずれる恐れがあります。**



自信過剰、
積み積み重ねて不健康

受けると、こんなイイト待っている！

早い段階で生活習慣病の芽が摘める

生活習慣病は、放っておくと脳卒中や心臓病など命にかかわる病気を引き起こします。でも、特定健診を受けていれば、**早い段階で体に起こっている異常に気づくことができるので、生活習慣見直しのきっかけになり安心です。**



メタボを発見し、専門家による保健指導が受けられる

毎年、特定健診を受けていると、生活習慣病のリスクを高めるメタボを見つけやすくなります。さらに、**メタボのリスクがある方は、専門家から生活習慣改善のためのアドバイスやサポートが受けられる「特定保健指導」により、継続した健康管理が可能です。**



体と医療費の負担を軽くできる

特定健診は、健康なうちから受診することで、初期症状がなく進行する生活習慣病を発見できます。**経年で受診することで、体の変化がわかるため、未来の健康を維持・増進することが可能なのです。** 体だけでなく、長期的な治療やリハビリにかかる**医療費の負担も軽く**できます。



もっと知っとこ！

1 特定健診・特定保健指導

特定健診

生活習慣病のリスクである“メタボリックシンドローム”に着目した健診のことです。メタボを早い段階で発見し、改善することで、生活習慣病を未然に防ぐことが目的です。

特定保健指導

メタボのリスクが高い、または出始めたと判定された方が受ける保健指導です。保健師や管理栄養士などの専門家から指導を受けながら、自分なりの目標と計画を立てて実践します。

2 メタボリックシンドローム

④ 内臓脂肪型 肥満	+	① 中性脂肪が高い、 HDLコレステロールが 低い(脂質異常)
		② 血圧が高い(血圧高値)
		③ 血糖値が高い(高血糖)

④に加えて、①②③のうち、いずれか2つ以上が当てはまると「メタボ」と診断されます。メタボは、血管の老化を早め、心臓病や脳卒中といった命にかかわる病気の重大なリスクです。

3 生活習慣病

偏った食生活や運動不足、喫煙などの生活習慣の積み重ねによって引き起こされる病気の総称です。放っておくと着実に進行し、もとの状態にもどれなくなります。

特定健診で 防ごう！ 生活習慣病

