

## 特定健診・特定保健指導とは

平成20年4月より特定検診・特定保健指導が義務化されます。  
糖尿病、高血圧、高脂血症などの「生活習慣病」の該当者、予備群を減らすため、内蔵脂肪型肥満（メタボリックシンドローム）に着目した生活習慣病予防対策が導入されます。

### 今まで

「早期発見」「早期治療」  
のための  
健康診断・健康指導



### これから

「生活習慣病」  
のための  
特定健診・特定保健指導

日本人の死因の3割を占める心疾患と脳血管障害。ここ最近になって、内蔵脂肪を減らすことでこれらの病気の発症を抑えられることが明らかになってきました。新しい健診ではこの点に着目し、内蔵脂肪がベースになって起こるメタボリックシンドロームを見つけ出す健診に変わります。これまでの「病気を早期発見する健診」から、いわば「生活習慣病予防のための健診」に生まれ変わるのです。健診後には保健指導を徹底し、受診者自身が生活習慣の問題点を見つけ、自らその習慣を改善して生活習慣を防げるようなサポートもはじまります。

あなたの生活習慣を見直し、健康的な生活を送るためにも、特定健診を受診しましょう。

## 特定健診・保健指導の流れ

健診・保健指導プログラムの流れです。検診結果により、リスクに応じた特定保健指導が行われます。



## メタボリックシンドロームとは

高血圧や脂質異常症、糖尿病などの生活習慣病の大きな要因は、おなかの周りの「内蔵脂肪」の累積であることが分かってきました。内蔵脂肪は、運動不足、過栄養、喫煙、ストレスなどの不健康な生活習慣によって蓄積します。内蔵脂肪が過剰にたまった「内蔵脂肪型肥満」をベースに「高血圧・脂質異常・高血糖」が重複している状態をメタボリックシンドロームといいます。

## 放置しておくと動脈硬化が進行

メタボリックシンドロームはそのままにしておくと、動脈硬化が進行し、さまざまな生活習慣病を発症したり、重症化すると生活機能の低下を招くことがあります。メタボリックシンドロームを予防・改善するには、抜本原因である内蔵脂肪をためない・減らすことです。

特定健診は内蔵脂肪をチェックし、メタボリックシンドロームの危険因子を早期に見つけることを目的としています。そして、リスクに応じて保健指導がなされます。

