

年に1回は  
受けましょう

毎年受けていますか？

# 健康診断



私は、健康に自信があるから大丈夫。現在通院中でかかりつけ医に診てもらっているから大丈夫と思っている方はいませんか？かかりつけ医に診てもらっても、健診で行うすべての項目を検査しているとは限りません。健康診断は、健康状態を確認するための一番の近道です。自覚症状のない病気を初期の段階で発見し治療につなげ、そして未来のあなたと、あなたの周りの大切な人のためにも定期的に健康診断を受けて、自分の体と向き合しましょう。

## 健診を受ける メリット

### 生活習慣病の 早期発見

身体的・精神的・  
経済的にラク！

### 健康状態の 変化を把握できる

数値が悪化した項目は  
早めに生活習慣を改善！

### 健康づくりの 支援が受けられる

健診結果でメタボの危険度が高い方には、  
特定保健指導等のご案内を健保組合から  
お送りしています。

健康診断の結果が再検査・精密検査となったときは、必ず医療機関を受診しましょう。

## 健康診断後の特定保健指導について

### 特定保健指導 とは？

健康診断を受けた結果、自覚症状の現れにくいメタボのリスクが現れはじめた方、高くなってきた方に対し、生活習慣を改善するための計画を保健師等の専門家のアドバイスを受けながら、生活習慣を改善するプログラムです。指導といっても「これをしなさい」「あれをしなさい」といった指示のようなものではありません。あなたの健康を守るためにはどうしたらよいかを一緒に考え、しっかりサポートいたしますので、ぜひお申し込みください。

メタボをほうっておくと…

心臓病や脳卒中等の深刻な病気の原因になり、症状が出る頃には改善できないほど重症化していることも。生活が不自由になったり、命を脅かす病気に進行する前に予防する事が重要です。

### メタボ判定基準

腹囲

男性85センチ以上  
女性90センチ以上

または

BMI

25以上

+

血圧

- 収縮期(最大) 130mmHg以上
  - 拡張期(最小) 85mmHg以上
- のいずれかまたは両方

血糖

- 空腹時血糖または随時血糖 100mg/dL以上
  - HbA1c 5.6以上
- のいずれかまたは両方

脂質

- 中性脂肪 150mg/dL以上  
(随時中性脂肪 175mg/dL以上)
  - HDLコレステロール 40mg/dL未満
- のいずれかまたは両方

上記3項目のうち

2項目以上

メタボ基準 該当

1項目以上

メタボ予備群 該当

○喫煙の有無などもレベル分けの基準になります

健康診断・特定保健指導は必ず受け、からだの状態や変化に早めに対応することが大切です。

### 健康診断・特定保健指導を 実施されている事業所様へ

健康診断の受診率と特定保健指導の実施率向上のため、  
目標値に達した事業所に対し、記念品を贈呈いたします。

目標値(令和6年度)

健康診断の受診率

95.5%

特定保健指導の実施率

12.0%

年度(4月1日から翌年3月31日)の実施結果を集計し、該当となった事業所様へ翌年の秋頃にご案内いたします。記念品は健康関連商品を予定しております。