

特集

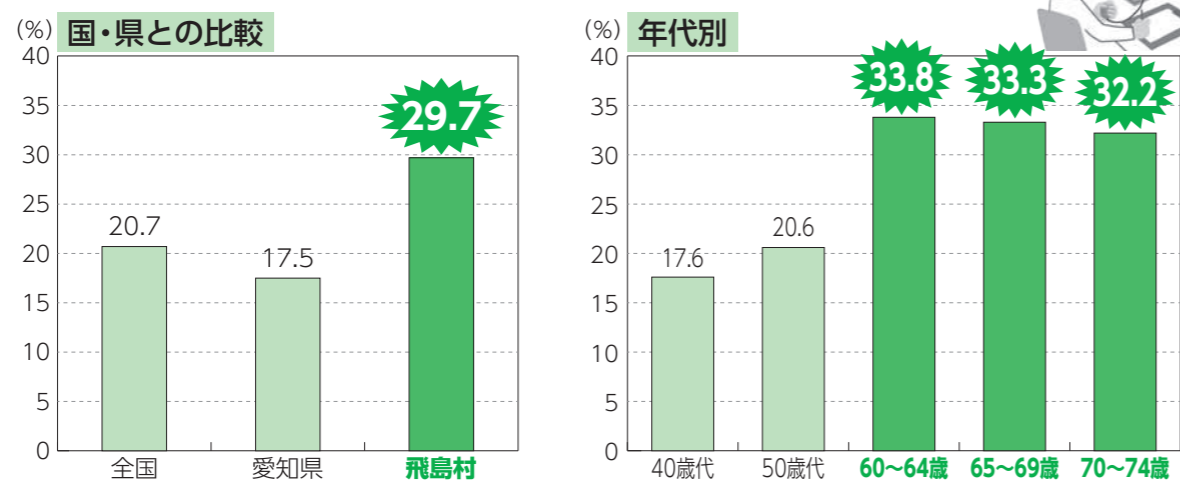
# 特定健診は「健康寿命を延ばす」健診です

特定健診はメタボリックシンドロームに着目した健診です。血管を傷つける原因となる肥満や喫煙などの生活要因を見直し、高血圧や高血糖、脂質異常などが起きていないかを調べます。

自分では気づくことができない体の小さな変化を発見できるのが健診です。年に1回の特定健診を受診して、健康づくりに活かしましょう。

## 国、県と比較して飛島村は血糖値が正常範囲を超えている人が多く年代別では60歳を超えると正常範囲を超える人が3人に1人の割合になります

平成27年度健診受診者 血糖値100mg/dL以上の割合



資料：厚生労働省様式(様式6-2~7) 健診有所見者状況(男女別・年代別)

## 不規則な生活などによる血管の変化

血管が傷つく原因が重なり

### 血管が傷つきやすくなる生活要因

- 肥満・体重増加
- 喫煙
- 運動不足
- 睡眠不足など

血管が少しずつ傷ついていき

### 血管を傷つける要因

- 高血圧
- 高血糖
- 脂質異常 など

血管が傷ついて障害が起こる

### 血管に異常が起きている時の指標

- 尿たんぱく
- 眼底異常
- 心電図の異常 など

## 特定健診を受けるには？

### 30~39歳の方は…

学校や職場での健診を受ける機会がない方は、すこやかセンターで実施する「人間ドック」を受けましょう。

### 40~74歳の方は…

特定健診を受けましょう！  
各種保険組合、共済組合、国保組合、協会けんぽ等の保険者が健診を実施します。(例：国民健康保険は市町村)。特定健診の具体的な方法等については健康保険証に記載されている医療保険者へお尋ねください。

村で実施している人間ドック・総合健診・医療機関健診(国保加入者のみ)は特定健診の項目が含まれます。

これらの詳細は郵送される案内をご覧ください。

### 後期高齢者医療加入の方は…

すこやかセンターで実施する「人間ドック」または医療機関で実施する「後期高齢者健康診査」を受けましょう。



## 健診を受けたら…生活習慣を見直す「チャンス」です

「ちょっと値が高いけど、何も症状がないから気にしない」「治療を受けてくださいといわれたけど、受けていない」「保健指導の通知が届いたけど、忙しくて…」など、生活習慣を見直すチャンス見逃していませんか？

健診の結果はあなたの身体からのメッセージです。早くから生活習慣を見直し、食事や運動、睡眠の改善などに取り組むことで、生活習慣病の重症化を予防することができます。

ぜひ、このチャンスを逃すことなく、生活習慣を見直しましょう。

## がん検診・歯科検診を一緒に受けましょう

下記の検診も実施しています。ぜひ、受診しましょう。

### ●がん検診

胃がん検診・肺がん検診・大腸がん検診・前立腺がん検診・子宮がん検診・乳がん検診

### ●歯科基本健康診査

### ●肝炎ウイルス検診

### ●骨検診

### ●脳ドック

※年齢などにより、受けられない検診もあります。詳細は郵送される案内をご覧ください。

●問合せ先 民生部住民課