

# 特定健診を受診して生活習慣病を予防しまじゅ

初期の生活習慣病は自覚症状がないことが多く、気づかないうちに病気が進行します。定期的に健診を受けて自分自身の健康状態を常に正しく把握しましょう。

## 気づかないうちに進行する生活習慣病

日本人の死因の約5割は、心臓病、脳卒中などの生活習慣病です。生活習慣病は、偏った食生活や睡眠不足、運動不足、喫煙、ストレスなどの積み重ねが原因となって発症すると言われており、その早期発見と治療には、「特定健診（いわゆるメタボ健診）・特定保健指導」などの定期的な受診が重要です。



**Q** 特定健診って何？

**A** 高血圧や糖尿病などの生活習慣病予防・早期発見のため、その前段階であるメタボリックシンドロームに着目した健診です。  
**【主な内容】** 診察、血圧測定、尿検査、心電図検査、血液検査

**Q** 対象者・実施期間・費用は？

**A** 市の特定健診は、鴻巣市国民健康保険に加入している、40〜74歳の方が対象です。令和5年2月28日（火）まで実施しており、無料で受診できます。国民健康保険以外の医療保険に加入している方は、直接、加入先にお問い合わせください。

**Q** メタボリックシンドロームって何？

**A** 内臓に脂肪が蓄積した「内臓脂肪型肥満」に高血糖、高血圧、脂質異常の複数の要因が重なった状態のことを言います。メタボリックシンドロームは、動脈硬化を進行させるため、虚血性心疾患、脳血管疾患等の発症リスクが高まります。

### メタボリックシンドローム

内臓脂肪型肥満

【ウエスト周囲径】  
 男性85cm以上  
 女性90cm以上

+

高血糖

高血圧

脂質異常

心筋梗塞

脳卒中

人工透析

**Q** 持病で病院にかかっているから、特定健診を受けなくて平気？

**A** 普段の治療の中で、特定健診が対象とする病気が発見できるとは限りません。かかりつけ医にご相談ください。

**Q** 特定健診の結果で心配なことがあるときはどうすればいいの？

**A** 生活習慣病のリスクが高いと判断された方には、市から特定保健指導の案内を送付します。無料で保健師や管理栄養士等の専門職のサポートが受けられるので、届いた方はぜひご利用ください。また、医療機関の受診を勧められた方は、早期に受診しましょう。

鴻巣市国民健康保険加入者  
 市で実施する特定健診は

**令和5年  
 2月28日（火）  
 まで受診できます**

- ※40〜74歳の方が対象です
- ※特定健診を受けるには、受診券が必要です。受診券がお手元ない方はお問い合わせください

次回、広報かがやき  
 10月号で生活習慣病について紹介します。