

対象者（被保険者・被扶養者）
対象者（被保険者・被扶養者）

40～74歳の
すべての方です。

40～74歳の
すべての方です。

「特定健康診査（特定健診）」
は、40～74歳のすべての方を対象に、年1回実施されます。

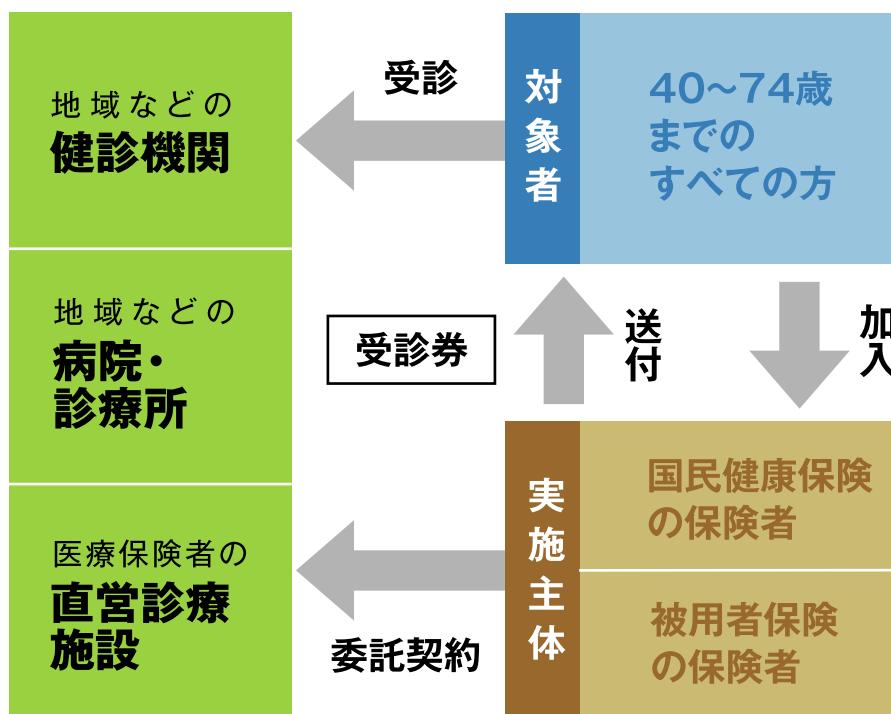
実施主体は、国民健康保険（市町村国民健康保険・組合国民健康保険）の保険者および被用者保険（共済保険・船員保険・組合管掌健康保険・政府管掌健康保険）の保険者です。

4月1日から「特定健康診査（特定健診）・特定保健指導」がスタートしました。特定健康診査（特定健診）は、特にメタボリックシンドローム（内臓脂肪症候群）の予防に重点を置くもので、診査内容は従来の成人病基本健診と類似していますが、診査結果に応じて生活習慣病の改善を促す保健指導が導入されたことが大きな特徴です。

特集

特定健康診査・特定保健指導

特定健康診査のしくみ



Q&A

特定健診で受診対象から除外される人はいるのですか？

年度途中(4月～翌年3月)で医療保険に加入あるいは脱退した方、妊娠した方、海外在住となった方は、特定健診の対象外となります。また、事業主健診の受診者、教員の健康診断受診者などは、特定健診に相当する健康診査を受けたものとみなされます。

の積み重ねによって、やがて重篤になる可能性の高い病気を未然に防止し、あるいは早期発見することは、なによりも自分自身のためです。

生活習慣病は、メタボリック

シンドローム(内臓脂肪症候群)

が主な要因で、特定健診ではその診断に主眼を置いた検査が行われます。

検査項目は左ページのように、すべての方を対象に行う「必須項目」と、診察した医師が必要と認める方を対象に行う「詳細項目」に大別されます。

メタボリックシンドロームは、内臓脂肪型肥満に加えて脂質異常・高血圧・高血糖のうちの2つ以上があてはまつた方が該当

者が、がん、心臓病、脳卒中などの生活習慣病といわれます。

不適切な食生活、運動不足、喫煙、過剰なストレス、過度の飲酒などの「不健康な生活習慣

特定健康診査(特定健診)の概要

判定

(4ページ参照)

検査

尿検査と血液検査は、すべての方が対象になります。

診察

医師による問診・身体診察が行われます。問診は、病歴や体調、生活習慣などについての質問があります。喫煙習慣については、メタボリックシンドロームの関連リスクとしてカウントされます。

測定

内臓肥満かどうかを調べるために、身体測定を行います。腹囲の測定は、左の図のようにはだかの状態での測定が望ましいのですが、着衣のまままで行う場合もあります。

受診者
【注意事項】

- 身体測定を行うため、当日はなるべく薄日のシャツ(下着)を着用し、軽装で出掛けるようにしてください。
- 血糖値などの検査のため、受診日時の12時間前は飲食を避けてください。

いま、日本人の死因の約6割が、がん、心臓病、脳卒中などの生活習慣病といわれます。不適切な食生活、運動不足、喫煙、過剰なストレス、過度の飲酒などの「不健康な生活習慣

シンドロームかどうかを判定します。

特定健診では
メタボリック
シンドロームか

特定健康診査（特定健診）の検査項目

詳細項目			必須項目						
検査		一定の基準のもと 医師が必要と 認めたときに行う	診察		測定				
貧血	眼底		心電図	身体診察		問診（質問）	血圧	腹囲	肥満度

腹囲の正しい測り方

おへその位置の高さで、メジャーを水平にまわした径を測ります。



**メタボリック
シンдромの
判定基準**

高血糖

空腹時血糖が
110mg/dl以上

脂質異常

中性脂肪が
150mg/dl以上かつ、または
HDLコレステロールが
40mg/dl未満

高血圧

収縮期血圧が
130mmHg以上かつ、または
拡張期血圧が
85mmHg以上

検査の結果、次の3項目のうち2項目以上の該当者はメタボリックシンдром（内臓脂肪症候群）、1項目でも該当するものがある方はその予備群とされます。なお、喫煙習慣も関連リスクとしてカウントされます。



プラス

腹囲が男性で85cm以上、女性で90cm以上の方は、内臓脂肪型肥満とされます。

内臓肥満かどうかの目安になるのが、おへその位置の高さに水平にメジャーをまわして測る腹囲測定です。男性で85cm以上、女性で90cm以上ある方は、内臓肥満の可能性があります。また、肥溝度の指標B.M.I（体重kg÷身長m÷身長m）が25以上の方も内臓脂肪の蓄積があるとみなされます。

診査後、判定結果がすべての受診者に通知されます。

特定健診では、生活習慣病の発症リスクなどから階層化した、次の3つのグループ分けがされます。

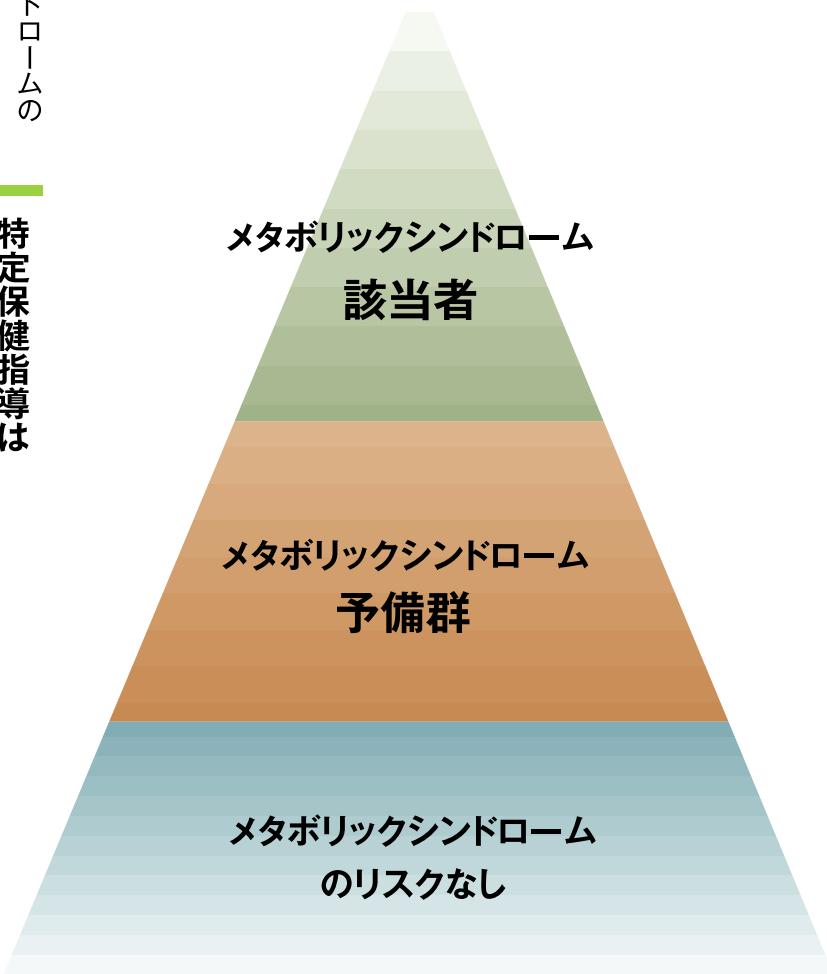
- ①メタボリックシンдро́м該当者（リスクが重なり出した段階）
②メタボリックシンдро́м予備群（リスクが出現し始めた段階）
③メタボリックシンдро́мのリスクなし

特定保健指導はこのように行われます。

- 受診者の方には、診査後に個別に「判定結果」が通知されます。通知が来るまでの期間は、加入している医療保険によって異なりますので、あらかじめ確認しておくようにしましょう。
- 受診者の方には、「判定結果」に基づく特定健診の判定結果に基づく3つのグループごとに、生活習慣病の発症リスクに合わせた指導をするのが、特定保健指導です。

受診者の方には、「判定結果」とともに、いまの健康状態を把握し、健康な生活を送るために、生活習慣の見直しや改善のきっかけになる「情報」が提供され

受診者は、検査後に3つの階層に分類されます。



ます。

さらに、メタボリックシンドローム該当者とその予備群の方には、それぞれに応じた支援が行われます。

①メタボリックシンドローム該当者…判定結果の改善に向けて、継続的に実行できるような「積極的支援」を行います。また、医療機関での受診が必要な方は、「受診勧奨」を行います。

②メタボリックシンドローム予備群…生活習慣の改善点や実践すべき行動などについて、自ら目標を設定し、実行できるように「動機づけ支援」を行います。

40歳未満の方は 自分の生活習慣を見直しておきましょう。

特定健康診査・特定保健指導

は、40～74歳を対象にしていますが、これは生活習慣病の発症リスクが高くなる年代だからです。

ほとんどの方の生活習慣は長い年月の間につちかわれたもので、なじんでいるだけに、いまさら変えられないという方が多いのが実態です。しかし、その生活習慣が原因で命にかかる病気になってしまっては元も子もありません。

最近は、小児生活習慣病が問題視されています。生活習慣病への対策は、本来、子どもの頃から行わなければならぬのです。その意味で、40歳以下の方にもこの機会に、メタボリックシンドロームについて関心を深め、自らの生活習慣を見直していただきたいのです。

特定保健指導の概要

