

特定健診のすすめ

40~74歳の
あなたへ

特定健診を

必ず受けてください



健診によってご自身の健康管理をすることは、健康づくりに欠かせません。

特定健診は、40歳から74歳までの方を対象に行い、日本人の死亡原因の約6割を占める生活習慣病と深く関わるメタボリックシンドロームに着目した健診です。

多くの方が生活習慣病を気にしています

中医協（中央社会保険医療協議会）2019年4月の発表によると、「世代ごとの最も気になる傷病」では、40代に「高血圧症」が出現し、50代になるとこれに「糖尿病」が加わり、50代後半から70代には、前出の2つに「脂質異常症（高コレステロール血症等）」が加わるとしています。いずれも「生活習慣病」の代表選手です。

40歳になったら特定健診

生活習慣病は自覚症状がないまま進行します。したがって気付いたときには、重症化していることも少なくありません。そのためには、健診で早く病気の芽を見つけ摘むことが大切です。

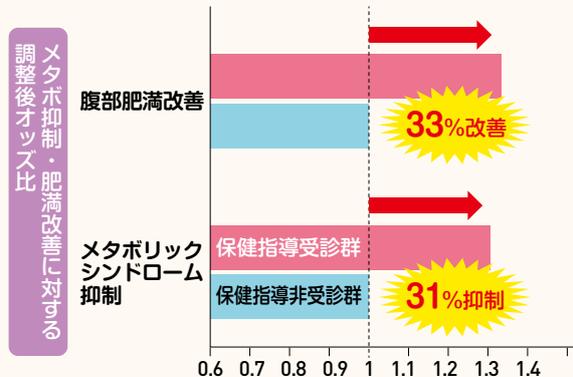
生活習慣病の発症予防、重症化予防が目的の特定健診です。「40歳になったら特定健診」と心に刻んで、受診を忘れないようにしましょう。

特定保健指導は 健やかな老後のため

特定健診の結果から、生活習慣病の発症リスクが高く、生活習慣の改善による生活習慣病の予防効果が多く期待できる方に対して、健康支援の専門スタッフ（保健師、管理栄養士など）が生活習慣を見直すサポートをします。

健康な体を手に入れるチャンスです。無料で受けられますので、サポートしてもらって将来の健やかな老後につなげましょう。

●特定保健指導の効果



（国立循環器研究センター「ビッグデータを用いた特定健康診査・保健指導の効果の検証」を基に作成）