



「特定健診・特定保健指導を受けよう！」

生活習慣病は国民の死亡原因の約6割を占めています。生活習慣病は脳卒中、心臓病、腎臓病の原因になるだけでなく、がんや認知症の原因にもなることが明らかになっています。そのため生活習慣病に係る医療費は増大！健康寿命の伸ばすこと・医療費の適正化などを図るために始まった「特定健診・特定保健指導」は、平成25年度より第二期を迎えました。特定健診・特定保健指導は40～74才の被保険者本人だけでなく、扶養者ご家族も受診する努力義務があります。年に1回は健康診断を受けましょう！今回はメタボリックシンドロームの基準等をおさらいしていきたいと思います。

メタボ判定



腹囲 男性 85cm以上
女性 90cm以上
❀ 必須

項目該当0 → 非該当
腹囲+項目該当①つ → 予備軍該当
腹囲+項目該当②つ以上 → 基準該当



血圧 収縮期血圧 130以上
または/かつ
拡張期血圧 85以上

脂質異常 中性脂肪 150以上
または/かつ
HDL-コレステロール 39以下

高血糖 空腹時血糖値 110以上
(特定保健指導判定値は100以上)

特定保健指導

特定保健指導には**動機づけ支援・積極的支援**と2つのレベルがあります。ご加入の健康保険組合により異なりますが、当院で受診していただくことができる対象者様には、健診結果と一緒に「**レベル通知**（動機づけ支援、積極的支援）」と**特定保健指導申込書**を同封しております。

健康診断を受けたままにしてはいませんか？

再検査の項目だけチェックしたりしていませんか？

健康診断を受けるのはもちろんのこと、健診結果を見て、ご自身の「健康」について振り返る機会も作りましょう。

特定保健指導は、その**健康づくりのお手伝い**です。ぜひご参加ください！

お申し込みお待ちしております♪

腹囲の測り

<注意点>

- ・腹囲は、腰の一番細い部分ではありません。
- ・おへその周りを水平に、メジャーが腹部にくい込まないようにして測定しましょう。

HbA1cの値について

H25年度の健診結果よりHbA1cの検査結果値が国際基準規格（NGSP値）になります。

今までのJDS値に比べて約0.4%程度高くなります。

当院では、4月より健康診断のシステムをリニューアルしました。

それに伴い、受診者様・ご担当者様には今までと異なるため、ご不便をおかけしております。

迅速で精度の高い健診を提供して参りますので、今後ともm・oクリニックをよろしくご依頼申し上げます。