

## 特定健診を受ける人が増えています

栃木県国民健康保険団体連合会では、市町国保保険者が住民の健康づくりを効率的かつ効果的に推進できるよう、各種保健事業や特定健診の普及・啓発のための広報事業などを展開しています。

### 特定健診で生活習慣病等の早期発見

長寿大国である日本は、世界有数の介護大国でもあり、介護が必要になる疾病の多くは内臓脂肪が過剰に蓄積したメタボリックシンドロームや生活習慣病が原因といわれています。

では、メタボリックシンドロームや生活習慣病を早期発見するためにはどうしたら良いのでしょうか。それには、40歳から74歳の方を対象とした特定健診が有効です。

今、特定健診を受ける人が増えています。

※メタボリックシンドロームとは、内臓脂肪が過剰に蓄積されたことに加え、血圧値上昇、高血糖、脂質異常値などがみられる状態のこと。生活習慣病とは、高血圧・糖尿病・脂質異常症・脳梗塞・心筋梗塞などです。

### 特定健診の健診項目

基本的な健診項目は、問診・身体測定・血圧測定・血液検査・尿検査・診察です。

このほか、心電図検査・眼底検査・貧血検査・血清クレアチニン検査が行われることがあります。

※会社員や公務員の方など勤務先で行われる健診を受ける場合、健診項目に特定健診も含まれていますが、それ以外の方については別途、加入している医療保険者（国民健康保険加入者の場合は市町村）から受診券や受診案内が届きますので、指定の実施場所で受診する必要があります。詳しくはご加入の医療保険者にご確認ください。

### 特定健診受診後は特定保健指導を受けて改善

生活習慣病のリスクが高いと判定された場合は、加入する医療保険者より特定保健指導の案内が送付されます。特定保健指導では、医師や保健師、管理栄養士などの専門職より生活習慣を見直すアドバイスが受けられます。

### 生活習慣病の予防に繋がる身体活動のきっかけに…

ストレッチの効果には、血流を良くするという効果が挙げられます。

栃木県国民健康保険団体連合会の YouTube チャンネルに、栃木県内出身や県内で活躍するアスリートのストレッチ動画もアップロードしています。動画を見ながらストレッチをして、身体を動かすきっかけにしてみたいはいかがでしょうか。ストレッチは、メタボリックシンドロームや生活習慣病予防にもいいですよ。

栃木県国民健康保険団体連合会 YouTube チャンネル ～アスリートから学ぶ健康法！ストレッチ動画～

[https://www.youtube.com/channel/UCUJj6\\_GdKJ03\\_9Y6krXcX6g](https://www.youtube.com/channel/UCUJj6_GdKJ03_9Y6krXcX6g)

柔道(2大会リッピック銅メダリスト) 海老沼 匡 さん、宇都宮ブルックス(バスケット) 荒谷 裕秀 選手  
宇都宮ブルックス(バスケット) 笠井 康平 選手、

※ 令和5年7月より栃木SC(サッカー)の黒崎 隼人 選手の動画が追加される予定です。



作成：栃木県国民健康保険団体連合会（令和5年7月）