

# 特定健康診査や 特定保健指導の重要性について



## どうして特定健康診査や特定保健指導が重要なのですか？

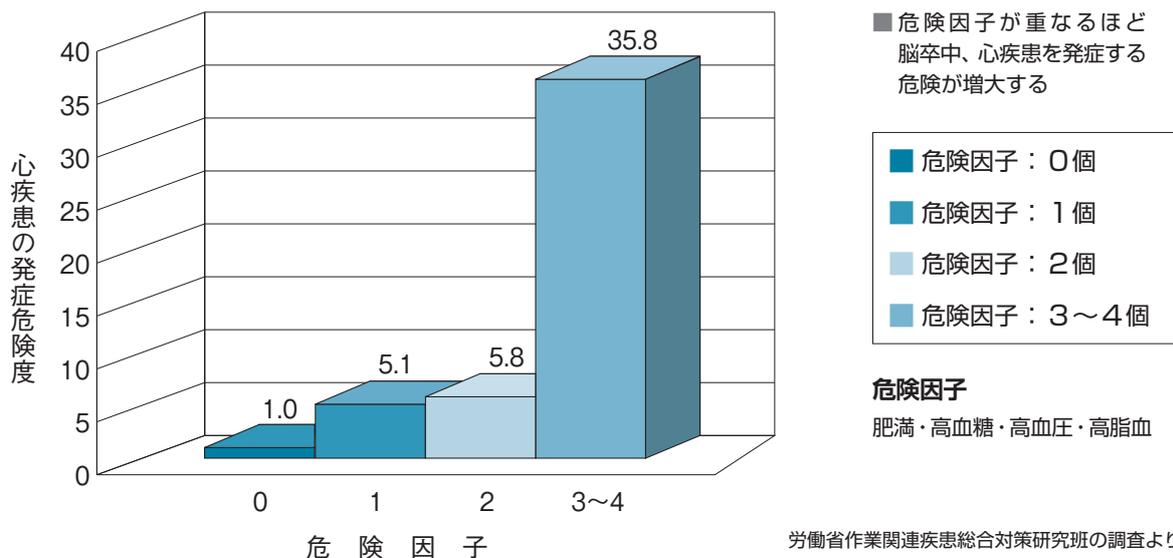
心筋梗塞や脳卒中は血管が傷むことによって起こる病気です。その発症は、知らない間に少しずつ動脈硬化が進行した結果として起こります。皆さんもご承知のとおり、動脈硬化を進めるのは高血圧や糖尿病ですが、この生活習慣病の多くは自覚症状がないのが特徴です。

自覚症状が変わって自分の健康状態、つまり血管を傷める原因があるかどうかを教えてくれるのが「特定健康診査」です。この健診結果から、ご自分の身体の特徴と生活習慣の関係を理解し、今後どのようにして生活習慣の改善等を行っていけばよいかを実践するのが「特定保健指導」です。

下図のグラフは、特定健康診査の主要検査項目の保有リスクと心疾患の発症危険度の相関グラフです。危険因子が全く無い人に比べ、危険因子を3～4個保有する人は発症危険度が何と約3.6倍にもなることが、示されています。ひとつひとつの値が軽度でも、複数の重なりがあると確実に動脈硬化が進行し、発症危険度は高まります。

こうしたことから、特定健康診査と特定保健指導によって、自らの健康状態を把握するとともに、危険因子のある方は生活習慣を変え、内臓脂肪を減らし危険因子のすべてが無くなるよう改善に努めましょう。

## 危険因子と心疾患の発症相関関係



## あなたの身体は健康ですか？

ご自身の健康チェック、また健康改善のために

特定健康診査の受診・特定保健指導の利用をお願いします！

### 特定健康診査

被扶養者の該当者に対して「特定健康診査受診券」を発行しましたので、受診券に記載の有効期限内に必ず健診を受診しましょう。

### 特定保健指導

特定健康診査を受診された組合員と被扶養者の該当者に対して「特定保健指導利用券」を発行しますので、利用券がお手元に届きましたら、利用券に記載の有効期限内に必ず保健指導を利用しましょう。

※特定健康診査・特定保健指導ともに、有効期限を設けておりますが、お早めの受診・利用をお願いします。