

# 特定健康診査(メタボ健診)

今年度は  
6月1日  
スタート!



特定健診を受けてメタボを予防しよう!

## 健診年齢区分早見表

加入している保険	40歳~64歳	65歳~74歳	75歳以上
秋田市国民健康保険 →市の健診課が窓口	特定健康診査 特定保健指導	特定健康診査 特定保健指導 生活機能評価	/
上記以外の医療保険 →それぞれの医療保険者、または勤務先が窓口	特定健康診査 特定保健指導 (事業主健診の場合あり)	特定健康診査 特定保健指導 (事業主健診の場合あり) 生活機能評価を希望する場合は別途、市の健診課へ連絡	
秋田県後期高齢者医療制度 →市の健診課が窓口			健康診査 生活機能評価

生活保護世帯のかたは、担当のケースワーカーへお問い合わせください。

「特定健康診査・特定保健指導」は、昨年度から始まった制度です。メタボリックシンドロームに着目して健診や保健指導を行い、生活習慣病の発症や重症化を防ぎます。

実施時期や内容などは、加入している医療保険によって違います。詳しくは各医療保険者へお問い合わせください。

## メタボリックシンドローム(内臓脂肪症候群)とは?

内臓脂肪の蓄積が原因となって、動脈硬化の危険因子である「高血糖、高血圧、脂質異常」を併せ持っている状態のことをいいます。

近年の研究で、内臓脂肪の細胞からはさまざまなホルモンが分泌されていて、それらの中には、生活習慣病の予防に役立つもの(善玉)がある一方、生活習慣病を招く働きをするもの(悪玉)があることが明らかになりました。

食べ過ぎや運動不足などの不健康な生活習慣によって内臓脂肪がたまってくると、血糖値を上げたり、血圧を高くしたり、コレステロールを増やしたりする悪玉ホルモンの分泌が増えてしまいます。



といっても、内臓脂肪は皮下脂肪に比べると、食事や運動などの日常のちょっとした心がけによって減らしやすいと言われています。内臓脂肪を減らすことによって、生活習慣病になる確率はぐんと下がります。生活習慣病を予防するためにはメタボにならないことが最善のルート! このことを意識して健康な毎日を送りましょう。



秋田市国民健康保険  
に加入している40歳  
〜74歳のかた

秋田県後期高齢者医  
療制度に加入してい  
るかた

5月下旬に、受診券、実施機関一覧、リーフレ  
ットなどを対象者へ郵送します。

1 受診券(裏面の質問票に記入して)と保険証を持って、会場へ

実施期間▼6月1日(月)〜3月31日(水)

健診会場

●市内128か所の受託医療機関

●県総合保健事業団中央健診センター(川尻町字大川反)

●河辺・雄和地域の集団健診会場

※前日の夜9時以降は、水以外の飲食はしないでくだ  
さい。

2 おもな検査項目

腹囲の測定(40歳〜74歳のかた)、血圧の測定、血液検査(血糖、  
脂質、肝機能、腎機能、尿酸)、尿検査など



3 メタボリックシンドロームの判定

受診した翌々月に市から郵送します。審査機関を経由する  
ため時間がかかります。それより早く検査数値を知りたい  
場合は、実施機関にご相談ください。

結果

結果



### 特定保健指導

40歳〜74歳のかたは、健診の結果から3つ  
のレベルに分けて特定保健指導を行います。  
①積極的支援 ②動機付け支援 ③情報提供

65歳以上のかたは健診と一緒に  
生活機能評価を  
受診しましょう

65歳以上のかたで、要支援・要介護  
認定を受けていないかたは、健診と合  
わせて、介護保険制度の生活機能評価  
を無料で受けることができます。国保  
以外の65歳〜74歳のかたで受診を希望  
する場合は、国保・高齢・介護健診課へ  
ご連絡ください。☎(866)8903

### 介護予防の必要性を判定

高齢者が健康に暮らすには、生活  
習慣病を予防すること、そして心身  
の機能をできるだけ落とさないこと  
が大切です。

そこで、65歳以上のかたには健診

と合わせて生活機能評価を行い、心身  
の機能低下の傾向があるかどうかを手  
エックし、今後、介護が必要となるお  
それがあるかを判定します。

「特定高齢者」に選定されたかたへ  
は、市から通知を送付して、心身の機  
能の低下を防ぐ介護予防事業への参加  
をおすすめします。詳しくは、介護・  
高齢福祉課へお問い合わせください。  
☎(866)2095

### チェックリストに記入を

対象者には、健診の受診券と一緒に  
「基本チェックリスト」をお送りします。  
国保以外の65歳〜74歳のかたは、実施  
医療機関、土崎支所、西部市民サービ  
センター、アルヴェ駅東サービスセ  
ンター、河辺・雄和市民センターにあ  
るリストをご利用ください。あらかじめ  
記入して健診会場にお持ちください。



### 問い合わせ

●特定健康診査・特定保健指導  
●健康診査(後期高齢者) ●生活機能評価  
…国保・高齢・介護健診課

☎(866)8903

ファクス(866)8904

Eメール ro-ctmc@city.akita.akita.jp

●胃がん検診 ●胸部検診  
●大腸がん検診 ●子宮頸がん検診  
●乳がん検診 ●前立腺がん検診  
●骨粗しょう症検診 ●歯周疾患検診  
…保健予防課☎(883)1176

\*がん検診については、広報あきた5月1  
日号15〜17ページをご覧ください。