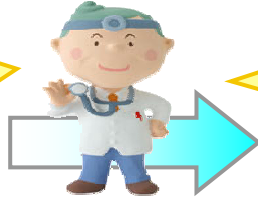


# 受けよう！ 年に1度の健康診査

毎年、特定健康診査を受けていますか？

40歳～75歳未満のすべての方が、特定健康診査の対象者です。

特定健康診査を受けて、  
結果を活かした  
健康づくりへ  
スタート！



★健診結果をうまく  
活用しましょう!!

## さあ、健診を受けましょう！

(特定健康診査の流れ)

### ① 健診の申し込み

案内や受診券が届いたら、  
健診機関や健診時期を確認  
し、受診予約をします。

### ② 健診に出発

予約日に健診機関で受診  
☆特定健康診査受診券と  
健康保険証が必要です。



### ③ 結果の送付

健診後は、健診結果と、  
健康づくりのための情報が  
届きます。

### ④ 該当者は、特定保健指 導を受けます。

☆該当者は、特定保健指導  
を活用しましょう。

## ☆生活習慣の見直し

食生活の改善

運動習慣を身につける



改善・・・

豊かな充実した生活

- ・ 健診結果はあなたの今の状態を客観的に教えてくれます。
- ・ 自覚症状なく進行する生活習慣病の早期発見に役立ちます。

## 健診結果・評価



### メタボリックシンドロームの判定基準

(腹囲 男性 85 cm以上・女性 90 cm以上)

内臓脂肪型肥満に、次の項目が加わると

高血糖・脂質異常・高血圧

2項目以上に該当⇒メタボ基準該当者

1項目に該当 ⇒予備群

該当項目なし ⇒メタボ非該当