

この物語の主人公にならないでください。

ホッとできない健康の話



特定健診とは？

メタボリックシンドロームに着目し、身体 の健康状態の変化をチェックするための健診です。毎年受診して自分自身の健康を管理することが重要です。

※なお、特定健診は治療の一環として受ける検査と目的が違いますので、治療中の人も特定健診の対象となり、受診することが必要です。

◎ 特定健診の検査項目

基本的な項目	質問票（服薬歴、喫煙歴等）
	身体計測（身長、体重、BMI、腹囲）
	血圧測定
	理学的検査（診察）
	検尿（尿糖・尿蛋白）
	血液検査 ○脂質検査（中性脂肪・HDLコレステロール・LDLコレステロール） ○血糖検査（空腹時血糖またはヘモグロビンA1c〈HbA1c〉） ○肝機能検査（AST、ALT、γ-GTP）
詳細な健診の項目	※一定の基準の下、医師が必要と認めた場合に実施 ○心電図検査・眼底検査・貧血検査（赤血球数、血色素量、ヘマトクリット値）



◎ メタボリックシンドロームとは？

糖尿病などの生活習慣病は、それぞれの病気が別々に進行するのではなく、おなかまわりの内臓に脂肪が蓄積した内臓脂肪型肥満が大きく関わっています。この内臓脂肪型肥満に加えて、高血糖、高血圧、脂質異常のうちいずれか2つ以上を併せもった状態をメタボリックシンドローム（内臓脂肪症候群）といいます。

メタボリックシンドロームの最大の原因は、内臓に脂肪がつく内臓脂肪型肥満ですので、まず、食べ過ぎや運動不足など不健康な生活習慣を改善して、内臓脂肪を減らすことが重要です。

特定保健指導とは？

特定健診の結果から、生活習慣病の発症リスクが高い方に対して、医師、保健師、管理栄養士等が対象者の身体状況に合わせ生活習慣を見直すためのサポートを行います。

特定健診・特定保健指導って、どこで受けられるの？

医療保険者（国民健康保険の方は、お住いの市町）から、対象者に受診券（保健指導は「利用券」）や受診案内が届きます。健診が行われる場所や日時、手続きなどを確認し、受診券（利用券）と被保険者証を持って受診してください。予約が必要な場合もあります。

また、特定健診の会場では、がん検診を同時に受診できる体制を整えているところもあります。詳しい受診方法等、詳細な内容については、加入している医療保険者や住所地の市町に確認し、受診しやすい場所で健診を受けましょう。

詳しいお問い合わせ

市町名	担当課	電話番号	市町名	担当課	電話番号
佐賀市	保険年金課	0952-40-7270	吉野ヶ里町	保健課（国民健康保険係）	0952-37-0345
唐津市	保険年金課	0955-72-9123	基山町	保健センター	0942-92-2045
鳥栖市	国保年金課	0942-85-3582	上峰町	健康福祉課	0952-52-7413
多久市	健康増進課	0952-75-3355	みやき町	健康増進子ども未来課北茂安保健センター	0942-89-3915
伊万里市	健康づくり課（保健センター）	0955-22-3916	玄海町	保健介護課	0955-52-2159
武雄市	健康課（国保年金係）	0954-23-9135	有田町	健康福祉課	0955-43-5065
鹿島市	保健センター	0954-63-3373	大町町	町民課	0952-82-3114
小城市	国保年金課	0952-37-6101	江北町	保健センター	0952-71-6324
嬉野市	健康づくり課	0954-66-9120	白石町	保健福祉課	0952-84-7116
神崎市	市民課 国保医療係	0952-37-0115	太良町	健康増進課	0954-67-0753