

病気になる前に「健診」を受けよう！

特定健診・特定保健指導は「**病気になる前の段階**」の人を早期発見し、健診後は一人ひとりに合わせた情報提供や相談を行い、病気の予防をするものです。

特定健診制度

健診

メタボリックシンドローム（内臓脂肪症候群）該当者及び予備群などを抽出

腹囲・血圧の測定、血液結果、喫煙などの内臓脂肪蓄積リスクや動脈硬化リスクを判定します

病気になる前に

保健指導・二次検査

保健師や管理栄養士からパンフレットや面接、電子メール等を活用した生活習慣改善の検査や相談が行われます

生活習慣の改善

体調の改善

病気になる前に「生活習慣」を改善することで、健診結果の数値が改善されます。この段階ならまだ体も医療費も、負担が軽くてすみます。

放っておくと怖い 生活習慣病

不健康習慣

生活習慣病予備群になる

メタボリックシンドローム（内臓脂肪症候群）などの状態です

病気のレベルに

高血圧、糖尿病、脂質異常症などの病気です

重症化・合併症

脳血管疾患や心筋梗塞などの重症な病気です

後遺症などで生活機能が低下

身体障がいが残る状態です

最悪の場合は**死**に至ることも・・・

数値変化が健康のバロメーター

- 自分では気づかない体の異常を早期発見するために健診を必ず受けましょう
- 定期的に健診を受け、自分の健康度合を数字で把握する習慣をつけましょう