

40～74歳のみなさん!

# 健康に自信はありますか?

いま、知っておきたい

## 健康管理 3つのポイント

- 1 長引く自粛生活によって、体調がよくなった人と、体調不良を起こしている人の二極化がみられます
- 2 運動不足、体重増加が気になる人は、とくに注意する必要があります
- 3 一般的に、40歳を過ぎた頃から体は代謝が低下しはじめ、以前と同じ生活でも脂肪がふえ、筋肉量が減ってきます



今年こそ、  
ヘルシーチェンジ!  
自分を変える  
チャンスです

くわしくは中面へ

## 令和5年度 特定健診のご案内

福井食品国民健康保険組合

### 受診の流れ

- 1 **案内**を確認します  
案内が届いたら、内容をよく確認してください。  
わたしの受診日時： 月 日 時～ 場所：
- 2 **受診**します  
当日は、受診券、保険証を持参してください。  
●新型コロナウイルス感染防止対策について  
ガイドラインに基づいた対策を行っています。受診の際はマスクの着用、体調チェック、手指の消毒等にご協力ください。
- 3 **結果**を受け取ります  
検査の結果(メタボ判定を含む)とともに、健康に役立つ情報を通知します。

### 対象者は特定保健指導を利用できます

生活習慣病のリスクが高く、生活習慣の改善で予防が期待できると判定された人には、専門家による健康支援プログラムがあります。

あなたの健康づくりを  
応援します。  
気になる健康上の問題なども  
気軽にご相談ください

### 特定健診 よくある Q & A

- Q** 太っていないから関係ないでしょ?
- A** 太っていないくても、加齢や体質などで血糖、血圧、脂質に異常があらわれることが少なくありません。特定健診でチェックを。
- Q** 持病で通院中だから、受けなくていいよね?
- A** 通院・治療している人も特定健診の対象です。主治医にご相談ください。
- Q** 不調はありません。それでも必要ですか?
- A** 生活習慣病は自覚症状がないのが特徴です。特定健診を定期的を受けてください。





※1.メタボリックシンドロームの筋。内臓脂肪の過剰な蓄積（肥満）をベースとして高血糖、高血圧、脂質異常のうち2つ以上に該当した状態のこと。



たまった内臓脂肪は、高血糖や高血圧、脂質異常を招くメタボ<sup>\*</sup>の根本原因です。自覚症状はなくても体のなかでは血管の老化（動脈硬化）がじわじわ進んで、将来、心臓病や脳卒中などを招く危険があるんです!

特定健診は、そのメタボに着目し、病気の前段階で防ぎます。つまり、受ければ将来の危険が減り、安心がふえる! と、いうわけです

元気で働けるからお金もたまる!

動脈硬化が進むと…

- 脳卒中
- 眼底出血
- 大動脈瘤 解離
- 心臓病
- 閉塞性動脈硬化症
- 腎臓病

深刻な病気を発症!

動脈硬化はどう進む? 動画でチェック<sup>※2</sup>

※2.視聴 (YouTube) は無料ですが通信料がかかります。

健診に自信があれば、仕事に集中できる

新しいことにチャレンジできそう

検査は1時間程度で、コロナ感染対策も万全です。気軽に受けてください!

このような検査です

**身体計測**  
身長 体重 BMI 腹囲

**採血**  
血糖 血中脂質 肝機能

**採尿**  
尿糖 尿たんぱく

**血圧測定**  
収縮期血圧 拡張期血圧

その他  
質問(問診) 身体診察

メタボに加えてこのような病気のチェックができます!

糖尿病 高血圧症 脂質異常症 肝機能障害 慢性腎臓病

※これらのほか、医師が必要と判断した人には、詳細な健診があります。  
●貧血検査 ●心電図検査 ●眼底検査 ●血清クレアチニン検査 (eGFRを含む)

健診に健康習慣をプラスしてヘルシーチェンジ

自粛生活で身についた生活をリセット! さっそくはじめましょう。

**身体活動**

いまより10分多く

活発に体を動かして、太りにくい体にチェンジ!

こまめに歩く

階段を使う

家事を積極的に

**食事**

栄養バランスを整えよう

主食、主菜、副菜をそろえてスッキリした体をゲット。

- 主食: ごはん、パン、めん類など
- 主菜: 魚、肉、卵、大豆製品など
- 副菜: 野菜、きのこ、いも、海藻など

よく噛んで腹八割目に

野菜はたっぷり

夕食前の飲みにストップ!

体重をはかりましょう

肥満のある人、この1~2年で体重が3キロ以上増えた人、20歳の頃から5キロ以上増えている人は、内臓脂肪の蓄積によるメタボの危険があります。体重の3% (1.5~2.5kg) 程度減らすと血糖、血圧、脂質の改善が期待できます。

**睡眠**

体内リズムを整えよう

十分な睡眠時間を確保し、起床する時間を一定に。体内リズムが整い、睡眠の質がアップ。

**禁煙**

喫煙は動脈硬化、がん、認知症などの原因。禁煙は健康への近道です。

ネットで検索

e-ヘルスネット禁煙支援 (厚生労働省)