

## 特定健診のご案内

当クリニックは大阪市国民健康保険特定健診取扱医療機関です



### 特定健診とは？

メタボリックシンドロームに着目した健診と生活改善のための指導です

内臓脂肪の蓄積により引き起こされるメタボリックシンドロームを早期に発見し、適切な治療や予防策を講じることを目的としています。

#### ◎生活習慣病の予防

高血圧、糖尿病、脂質異常症などの生活習慣病の予防を図るため、生活習慣の見直しや改善を促します。

#### ◎健康寿命の延伸

生活習慣病を予防することで、健康寿命の延伸を目指します。

#### ◎健康意識の向上

健診を通じて自身の健康状態を把握し、健康意識を高めることを目的としています。

## 当クリニックにおける特定健診対象者の方

### 40歳から74歳までの大阪市国民健康保険被保険者の方（年度中1回）

大阪市国保の特定健診は、受診券をお持ちの国民健康保険被保険者が対象となります。

※受診券は、大阪市より4月下旬に対象者分の受診券を世帯ごとに送付されます。

※後期高齢者医療保険（75歳以上）、社会保険など保険が変わられた場合は、受診券をお持ちでも特定健診を受けることができません。

※今年度内に75歳の誕生日を迎える方は、誕生日の前日までに受診していただく必要がありますのでご注意ください。

## 受診方法



### 事前にご連絡をいただきますようお願いいたします。

#### ◎検査前の食事の摂取等について

血糖、中性脂肪等の検査結果に影響を及ぼすため、食事は健診の10時間前までに済ませ、その後、水以外の飲食物を摂取しないでください。

◎糖尿病等の治療中で、服薬方法や飲食を制限した時に注意が必要な方は必ず主治医にご相談ください。

## 自己負担金

無料です。

## 持ち物

### 下記の3点をお持ちください。

1. 受診券
2. 保険証
3. 個人票（大阪市より受診券と一緒に送付されます。）

## 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） 理学的検査（身体診察） 血圧測定 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（空腹時血糖又はHbA1c、やむを得ない場合には随時血糖） 肝機能検査（GOT、GPT、 $\gamma$ -GTP） 検尿（尿糖、尿蛋白）
詳細な健診の項目	心電図検査 眼底検査 貧血検査（赤血球数、ヘモグロビン値、ヘマトクリット値） 血清クレアチニン検査  ※一定の基準の下、医師が必要と認めた場合に実施

## メタボリックシンドロームの診断基準は？

以下の2つに該当する場合、メタボリックシンドローム該当者又は予備群と診断されます。

腹囲が基準以上（男性 85 センチメートル、女性 90 センチメートル）

※内臓脂肪面積の測定ができる場合には、男女ともに内臓脂肪面積が 100cm<sup>2</sup> 以上

血圧、血糖、脂質の検査値が規定値以上



### メタボリックシンドロームの診断基準

#### ①内臓脂肪肥満型

##### 腹囲

男性 **85** cm以上

女性 **90** cm以上

※内臓脂肪面積の測定ができる場合には、男女ともに内臓脂肪面積が 100 cm<sup>2</sup> 以上

#### ②その他の危険因子

##### 血圧

収縮期血圧 130mmHG 以上かつ /  
または拡張期血圧 85mmHG 以上

##### 血糖

空腹時血糖値 110mg/dl 未満

##### 脂質

中性脂肪 150mg/dl 以上かつ /  
または HDL コレステロール 40mg/dl 未満

① +

②その他の危険因子の項目が1つ該当

**メタボリックシンドローム  
予備群**

① +

②その他の危険因子の項目が2つ該当

**メタボリックシンドローム  
該当者**

①腹囲のみが異常でほかに②の該当項目がない場合、また腹囲にも該当しない場合は「非該当者」です

メタボリックシンドロームの危険性は、自覚症状がほとんどないまま動脈硬化が進行してしまうことです。放置すると、ある日突然、脳梗塞、心筋梗塞などの命にかかわる病気を発症するリスクが高くなってしまいます。

## 健診で生活習慣病のリスクが高いと判定されたら？

医師による指導によって生活習慣の見直しを

生活習慣病のリスクが高いと判定された場合でも、普段の生活習慣を改善することによって、生活習慣病の予防や健康状態の改善が可能です。

特定健康診査の結果を踏まえ、生活習慣病の発症リスクが高い方に対して、当クリニックでは医師が一人ひとりの現在の状態を把握し、健康な生活を送るため、生活習慣の見直しに関する具体的なアドバイス（特定保健指導）を行います。また、継続的な健康管理ができるよう、長期にわたってサポートをさせていただきます。

**あなたの健康を守る第一歩。特定健診を受けましょう。**

健康診断についてのご質問やご相談は、お気軽にご連絡ください

**TEL 06-6948-5303**

受付時間 月～金曜日（祝日を除く）

午前 9:00～12:00 午後 13:00～17:00

