

毎年

特定健診を 受けましょう！

北海道の主な健康課題

肥満の方が多

特に男性の肥満(BMI25以上)割合が高い

〔北海道:男性41.4%、女性24.4%〕※1
〔全国:男性37.1%、女性21.8%〕

血圧が高い方が多

特に男性の血圧高値(収縮期140mmHg)割合が高い

〔北海道:男性23.8%、女性17.5%〕※1
〔全国:男性21.0%、女性16.3%〕

喫煙者が多

特に女性の喫煙率が高い(全国ワースト1位)

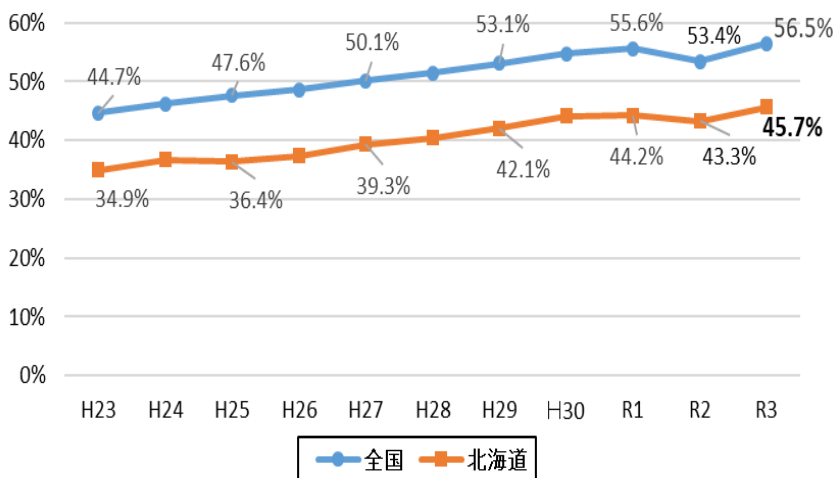
〔北海道:男性28.1%、女性13.2%〕※2
〔全国:男性25.4%、女性7.7%〕

【出典】※1 R2年度(2020年度)厚生労働省NDBオープンデータ(特定健診検査項目)、※2 令和4年(2022年)国民生活基礎調査

実は、特定健診の受診率が低いです！

【特定健診受診率 全国ワースト1位(R3(2021年度))】

特定健診受診率



加齢に加え、運動不足や不規則な食事、喫煙や過度の飲酒、ストレス、睡眠不足などで生活習慣が乱れると、内臓脂肪が付きやすくなります。

内臓脂肪の蓄積は、高血圧や高血糖、脂質異常を招き、その結果、**糖尿病**や**心筋梗塞**、**脳卒中**などの**生活習慣病**につながるため、定期的に健診を受けて健康チェックを行い、生活習慣を見直すことが大切です。



特定健康診査とは？

対象

40歳～74歳の方

基本的な
検査

- 問診〈食生活・運動習慣・喫煙歴など〉
- 身体計測〈身長・体重・肥満度(BMI)・腹囲〉

* BMI=体重(kg)÷身長(m)²〈判定基準〉やせ:18.5未満 標準:18.5以上 25未満 肥満:25以上
* 腹囲 男性:85cm以上 女性:90cm以上

- 診察
- 血圧測定
- 尿検査
- 血液検査〈血糖・脂質・肝機能など検査〉

特定健康診査（特定健診、メタボ健診とも呼ばれます）は、**内臓脂肪の蓄積**に着目した健診です。健診でメタボリックシンドロームが疑われた方等には、食事・運動・禁煙等の生活習慣改善を目的とした特定保健指導を行います。

* **メタボリックシンドローム**とは、内臓脂肪の蓄積に、動脈硬化の危険因子（高血糖・血圧高値・脂質異常）が加わった状態を言います。

[特定健康診査の流れ]

特定健康診査は、**毎年**受けることが大事です。

受診券が
届く

対象：
40～74歳の医療保険加入者と、その家族

費用：
一部負担、または無料で受けられる場合もあります。

健診を
受ける

基本的な検査
(上記参照)

※医師の判断で、心電図・眼底・貧血・血清クレアチン検査が行われることもあります。

結果が届く

健診結果の見方、健康づくりのアドバイスを届きます。



検査で異常はありません

メタボのリスクがあります

メタボのリスクが高いです

詳しい検査が必要です

結果をいかす

届いたアドバイスを
いきましょう

特定保健指導を利用
リスクに合わせた生活習慣改善のアドバイスが受けられます

医療機関を受診しましょう！

特定健康診査の詳細（実施機関・時期等）のお問合せ先

- 国民健康保険の方
お住まいの市町村の国民健康保険担当窓口へお問合せ下さい。
- 全国健康保険協会（協会けんぽ）の方
全国健康保険協会北海道支部にお問合せ下さい。
TEL 011-726-0352
- 健康保険組合・共済組合・国保組合の方
各組合（保険証の発行元）にお問合せください。