おっしょい！！健康情報
（2026年３月）

『健診について ①特定健診とは』

春光うららかな季節となりました。保健師『パールM』です。今回はご自身の命を守り、日常を大切に過ごすために重要な「健診」についてお届けいたします。

自覚症状が現れにくい、そんな病気は少なくありません。健診は自分の体の状態を知ることができるチャンスです。年に１回、ご自分の健康についてゆっくり考えてみる機会として活用してみてください。

●特定健康診査（特定健診）とは？

生活習慣病の予防のために、40歳から74歳までの方を対象に、メタボリックシンドロームに着目した健診です。健診を受けることで、病気や重症化の予防、早期発見、早期治療につながります。

☆特定健診の必要性について☆

・初期の生活習慣病は、自覚症状がほとんどないことが多いため、いつの間にか病気が進んでしまう危険があり、生活習慣病は日本人の死亡原因の半数以上を占めています。

・生活習慣病発症の前段階であるメタボリックシンドローム（内臓脂肪症候群）は、内臓に脂肪が蓄積した「内臓脂肪型肥満」に高血糖、高血圧、脂質異常の危険因子が複数重なった状態で、動脈硬化を進行させ、虚血性心疾患や脳血管疾患を招く危険性が高くなります。

・メタボリックシンドロームが強く疑われる者と予備軍と考えられる者を合わせた場合、40歳～74歳の男性は２人に１人が該当しています。女性は５人に１人が該当しています。

●特定健診を受けた後は？

・受診後は、健診結果をきちんと確認し、健康の保持・増進に努めましょう。

・健診結果より医療機関の受診が必要と判定された場合は、早期に受診しましょう。

・特定健診の結果により、生活習慣の改善が必要となった場合、健診機関や協会けんぽより「特定保健指導（健康サポート）」が実施されます。自分自身の生活習慣を見直す“きっかけ”としてぜひ役立ててください。

次回は、「特定保健指導」についてお伝えいたします。

【参考文献】

厚労省 HP

・政府広報オンライン　生活習慣病とは？予防と早期発見のために定期的な受診を！

・健康日本２１アクション支援システム WEB サイト　肥満・メタボリックシンドローム予防の食事

・令和５年度国民健康・栄養調査報告