

特定健康診査等に関する Q&A

	質問内容	回 答
問 1	「特定健診・特定保健指導」って？	「特定健診・特定保健指導」は、メタボリックシンドロームに着目した「健診」によって生活習慣病のリスクを早期に発見し、その内容を踏まえて運動習慣や食生活、喫煙といった生活習慣を見直すための「特定保健指導」を行うことで内臓脂肪を減少させ、生活習慣病の予防・改善につなげるものです。
問 2	対象となる人は？	40 歳以上 75 歳未満の医療保険加入者が対象です。加入している医療保険から受診案内や受診券が届きます。詳しくは、加入している医療保険に確認してください。
問 3	「特定健康診査」では、どんな検査をするの？	身体計測・血圧測定・身体診察・検尿 血液検査（脂質、血糖、肝機能） ※必要な人のみ：心電図、眼底検査、貧血検査 血性クレアチニン検査
問 4	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または、予備群と診断されます。 ・腹囲が基準以上（男性 85 cm、女性 90 cm） ・血圧、血糖、脂質の検査値が規定値以上 （血圧：収縮期血圧 130 mm HG 以上 または、 拡張期血圧 85 mm HG 以上 血糖：空腹時血糖値 110 mg/dl 以上 または、 HbA1C 5.6%以上 脂質：空腹時中性脂肪 150 mg/dl 以上 または、 HDL コレステロール 40 mg/dl 未満）
問 5	特定健康診査を受けたあとは？	特定健康診査の結果により、生活習慣の改善が必要と判定された場合（※）、加入する医療保険から特定保健指導が実施されます。 ※メタボリックシンドロームの判断基準と特定保健指導の判定基準は異なります。
問 6	特定保健指導では何をするの？	特定保健指導では、医師や保健師、管理栄養士などによって対象者ひとり一人に合わせた生活習慣を見直すためのアドバイスなどの支援が行われます。 その内容は、リスクの程度（血圧、血糖、脂質、喫煙歴など）に応じて「動機付け支援」または、「積極的支援」の 2 つがあります。
問 7	受診券を失くしたら「特定健康診査」は受けられないの？	加入されている医療保険者にお問い合わせください。