



年に一度の
健康チェック
特定健診の
ススメ

長引くコロナ禍の影響で「おうち時間」が増え、「おなか周りの脂肪」も増えていませんか。自覚症状なく進行する生活習慣病を予防するため、自分の健康状態を健診で定期的にチェックしましょう。

特定健診とは？

40歳～74歳の人を対象とした、メタボリックシンドローム（内臓脂肪症候群）の発見・予防を目的とした健診です（表1）。

◆特定健診を受ける4つのメリット

【①少ない負担額で健康チェック】

一般的な健診では7千円以上かかる検査が、町の特定健診では集団健診は500円、病院での個別健診は千円で受けられます。

【②病気の芽を早期発見】

重症化するまで自覚症状が出ない病気でも、年に1回チェックすることで、早期発見・早期治療につながります。

【③医療費・治療時間の節約】

病気が悪化すると、治療にお金や時間がかかります。健康な体を維持することで、お金や時間の負担が少なくなります。

【④手厚いサポート体制】

受診者全員を対象とした健診結果説明会や病気のリスクが高い人への訪問指導などを実施。健診結果が、生活習慣の改善につながります。



ちょっと待って！

健診の通知、

捨てないで！

町や加入している医療保険者からの健診の案内は必ず開封し、内容をよく確認して申し込んでください。

【岡垣町国民健康保険の加入者】

令和6年3月31日時点で40歳～74歳の人には、4月中旬までに集団健診の案内を送ります。

【後期高齢者医療制度の加入者】

5月上旬までに、福岡県後期高齢者医療広域連合から後期高齢者健康診査の受診票（桃色）が送られる予定です。秋ごろに行う集団健診を受けられます。詳しくは、広報おかがき7月号でお知らせします。

【その他の医療保険の加入者】

会社などでの健診受診の機会がない人が、受けることができる健診（検診）もあります。詳しくは、今月号の広報おかがきとあわせて配布している「健康づくりのお知らせ」を見てください。

表1 特定健診の検査内容や項目など

	検査内容・項目	数値から分かること	
基本項目	身体測定 身長、体重、BMI(肥満度)	身体の大きさ	
	腹囲	内臓脂肪の蓄積	
	血圧測定 血圧	血管の傷み	
	血液検査 中性脂肪、HDL・LDL コレステロール	AST(GOT)、ALT(GPT)、γ-GT(γ-GTP)	血管の傷み、内臓脂肪の蓄積
		血糖、HbA1c	インスリンの働き、糖尿病、血管の傷み
		尿酸値	痛風、血管の傷み
	クレアチニン※1	腎機能、血管の傷み	
尿検査	尿潜血、尿蛋白	腎機能、血管の傷み	
	尿糖	インスリンの働き、糖尿病	
詳細項目※2	血液検査 赤血球、ヘマトクリット、血色素(ヘモグロビン)	貧血、血栓のなりやすさ	
	クレアチニン※1	腎機能、血管の傷み	
	心電図	心臓病、血管の傷み	
眼底検査	眼底	血管の傷み	

※1…筋肉で作られる老廃物の一種。基本項目・詳細項目のどちらかで必ず検査

※2…詳細項目の検査は、健診結果を参考に医師の判断により実施

ヘルシークッキング No. 369 ～食物繊維を取ろう～
キムチごぼうマヨサラダ

2人分の材料

- ごぼう 80g ●キムチ 20g ●刻みのり適量 A: ●砂糖大さじ1/2 ●酢小さじ1 ●塩少量 B: ●マヨネーズ大さじ1 ●ごま油小さじ1 ●すり白ごま小さじ1



監修 岡垣町食生活改善推進会(ヘルスメイトの会)

作り方

- ①ごぼうは皮をそぎ落とし、ささがきにして水にさらす。キムチは食べやすい大きさに刻んでおく。
- ②鍋にごぼうが浸かるくらいのお湯を沸かし、水気を切ったごぼうとAの調味料を加えて中火で5分茹でる。
- ③ボウルにBの調味料を混ぜ合わせ、水気を切ったごぼうとキムチを加えてあえる。
- ④③を器に盛り、刻みのりを散らす。

1人分の主な栄養価

エネルギー82kcal、食物繊維2.9g、食塩相当量1.3g