

特定健診、特定保健指導とは

日本人の死亡原因の約6割を占める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を行います。（特定健診）

特定健診の結果から、生活習慣病の発症リスクが高く、生活習慣の改善による生活習慣病の予防効果が多く期待できる方に対して、専門スタッフ（保健師、管理栄養士など）が生活習慣を見直すサポートをします。（特定保健指導）

まだ受診されていない方は、ご自身が加入している医療保険者（自営業の方はお住いの市町村へ、会社等へお勤めの方（被扶養者を含む）は、お勤め先までお問い合わせください。淡路市の方はHP：

<https://www.city.awaji.lg.jp/soshiki/fsoumu/2010080007.html> を参考にご覧ください。

なお、お勤めの方で、事業者健診（お勤め先で実施する健診）を受診された方又は受診予定の方は、新たに特定健診を受診する必要はありません。

ご自身の健康状態を毎年確認し、健康づくりにつなげていくことが重要です。

1年に一度、特定健診を受診し、生活習慣の改善が必要な方は、特定保健指導を受けましょう。