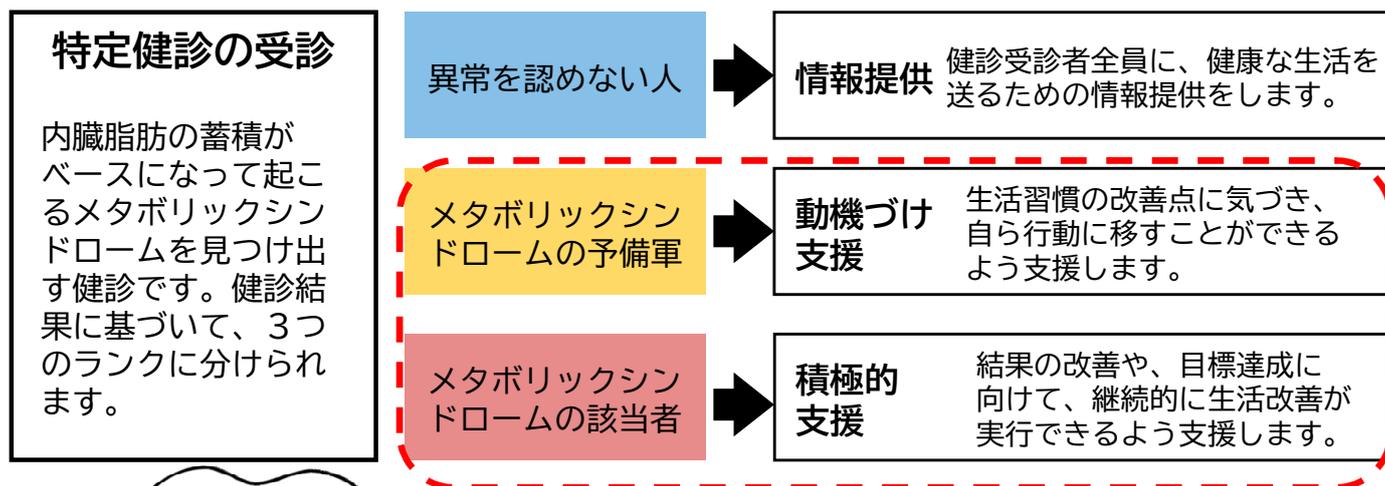


# 健康で働き続けるための 特定健診・特定保健指導

メタボリックシンドロームに着目した「特定健診」「特定保健指導」の実施で、  
将来の疾患リスクを発見し、従業員が長く働ける会社を目指しませんか？

## ○「特定健診」「特定保健指導」を受けよう！

特定健診とは、**40歳から74歳のすべての方**を対象に、内臓脂肪の蓄積に着目した生活習慣予防のための健診です。

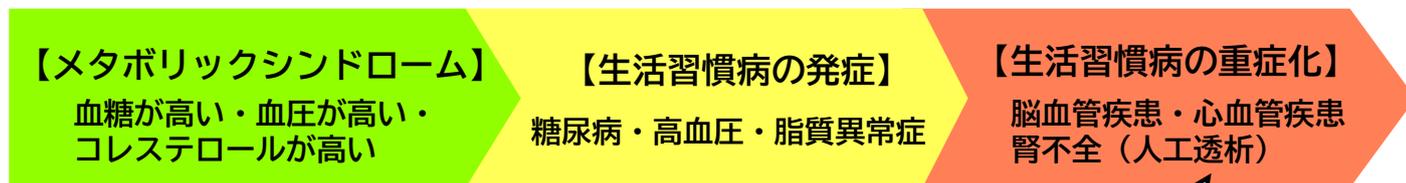


### 特定保健指導

特定保健指導は、**生活習慣病の発症を予防できるチャンス！**  
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！

保健指導の対象となった場合、必ず受診していただくこと。  
事業者の方は、対象となった従業員に必ず受診するよう働きかけをお願いいたします

## ○メタボリックシンドロームを放置すると？



**生活習慣病**が重症化すると…  
働けなくなったり、場合によっては介護が必要になることも。  
医療費も多くかかります。  
(例：透析をする場合 500～600万円／年。これが一生涯！)

### お問合せ先

- 「労働安全衛生法第66条に基づく健康診断」については  
島田労働基準監督署 TEL 0547-37-4912
- 「特定健診・特定保健指導」については  
静岡県中部健康福祉センター 健康増進課 TEL 054-644-9280

# 毎日の習慣に**血圧チェック**を 加えてみませんか？

血圧チェックのキーワードは「朝と眠る前」！

病院や健康診断で血圧を測るタイミングは、お昼のことが多いですね。

けれど、朝や夜に測定してみると血圧が高い場合があります。

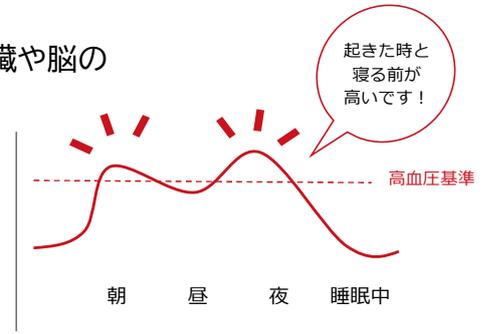
夜間の血圧が高いと、高血圧と診断されている人と同じくらい心臓や脳の病気になるリスクが高まることが分かっています。

まずはあなたも「朝と眠る前」に血圧チェック！

事業参加者の声

もともと高血圧で薬を飲んでいますが、自分が測るときにはほとんど同じ値なので、薬で安定していると思っていました。ですが、起きてすぐは、意外に血圧が高く（特に寒い日など）、きちんと測定していきたいと思いました。

声



1日の血圧変動のイメージ



## 日々の血圧を記録してみよう！

血圧はストレスや運動、睡眠の影響で変動します。

寝不足の時は高いなど、生活と関連付けると、健康管理に役立ちます。

様々なタイプの血圧計が販売されているので、自分に合う血圧計を探してみよう！

職場で血圧測定をすることは、働く仲間が健康と健康意識を共有する場となり、企業の「健康経営」の観点からも有効です！



とっても便利！

スマホと連携アプリで管理できる機種も！

静岡県で配布している血圧手帳も活用ください！

紙で書くのも手軽



腕に巻くタイプがおすすめ

## ○ぜひ知って欲しい！令和6年度以降の歯周病検診の話

歯周病は、大人の病気だと思ってませんか？

15～34歳の若年層でも、歯周病患者が増えているんです！



厚生労働省は、令和6年4月以降、健康増進法に基づく、自治体の歯周病検診の対象年齢を拡大し、20歳と30歳も国が補助します！※

※ 一部市町は、令和7年以降拡充予定

健診の種類によって対象者や自己負担金が異なります。詳しくは、お住まいの市町や職場、保険証の発行元にお問い合わせください。