

阿部 泰尚 院長



編集室のお役立ち情報 神の谷

特定健診を受けていますか？

阿部内科医院

特定健診(メタボ健診)

とは、40歳から74歳までを対象に、生活習慣病、もしくはその予備軍を早めに発見し、脳梗塞、心筋梗塞、糖尿病などの発症を防ぐ目的で行われている。(※メタボリックシンドロームとは内臓肥満と高血圧、脂質異常、高血糖などが合わさった状態のことをいう)

生活習慣病は、一人ひとりが、バランスの取れた食生活、適度な運動習慣を身に付けることにより予防が可能。健診の結果から、生活習慣病の発病リスクに応

じて、専門のスタッフによる生活習慣を見直すサポート



(特定保険指導) も行う。

新聞報道では対象者の2人に1人しか特定健診を受けていないという。40歳を過ぎたら年に1回は健診を受けるよう勧めている。病気の早期発見は何よりだが、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大切。まだ受診していない人は自身が加入している医療保険者(自営業は市区町村へ、会社

員(被扶養者を含む)は勤め先)まで問い合わせを。

集団健診だけでなく近くの診療所でも受けられる。安く健康診断が受けられるので、この機会にぜひ受けてみては！

生活習慣病の発症を未然に防ぐため

40歳を過ぎたら年に1回は健診を！



須磨区神の谷

医療法人社団 柵風会 在宅療養支援診療所

阿部内科医院

Abe Internal Medicine Clinic

〒654-0162 神戸市須磨区神の谷 7-1-3

<http://abe-naika-iin.com>

☎078-794-1234