

健診へGO



健診の流れ

1 チェック
受けられる健診を確認し、医療機関を予約。
※予約が要らない医療機関もあります。

2 当日
必要な持ち物を持って受診に行く。

3 後日
検査結果の説明や通知を受ける。
結果に応じて治療や指導（特定保健指導）などを受ける。

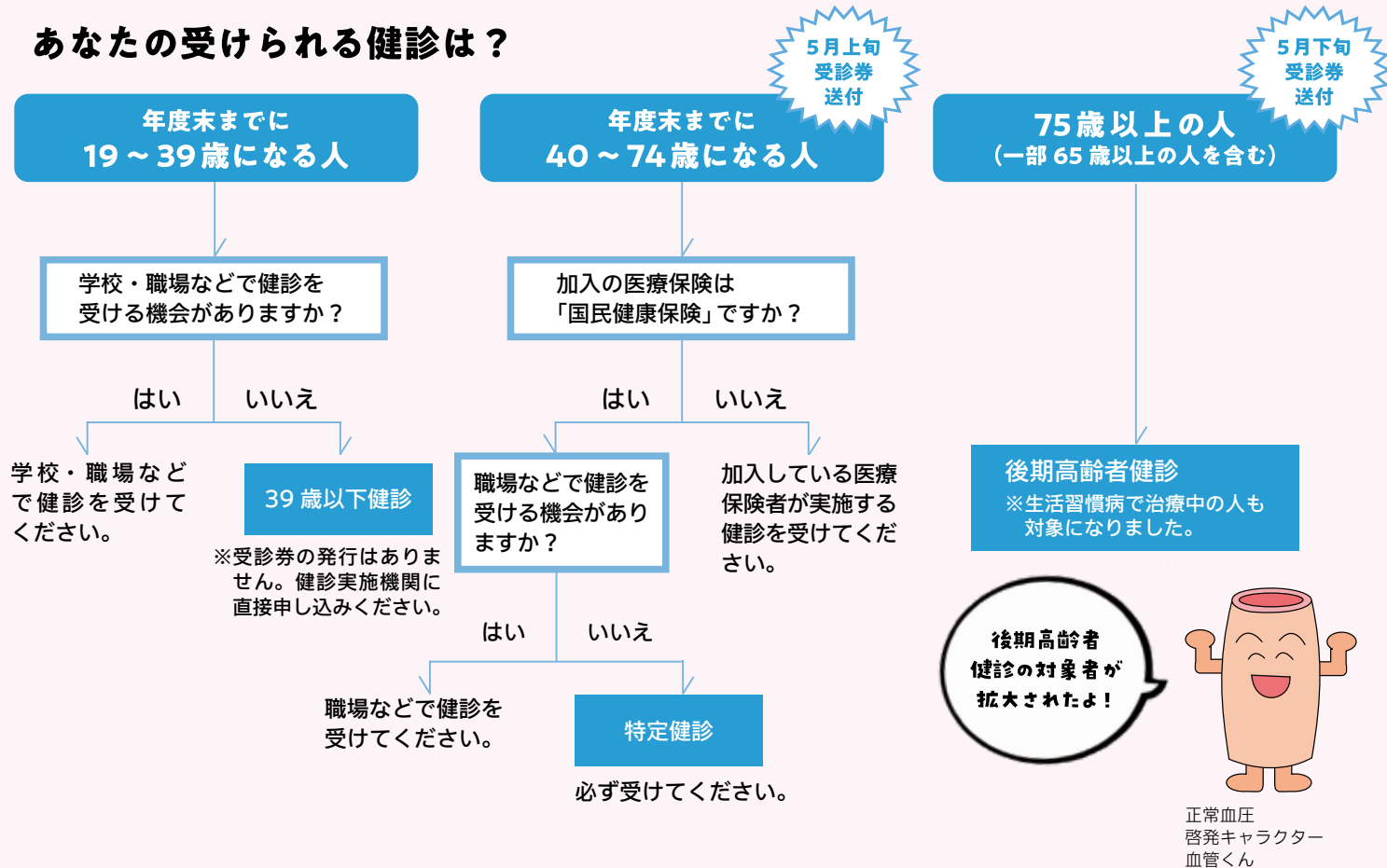
健診を受けましょう

問診、身体測定、血圧測定、血液検査、尿検査などを行う健診は、自分の健康チェックにぴったりです。5月～12月は特定健診・後期高齢者健診・39歳以下健診が受けられます。対象の人は健診を受けましょう。

早めの受診がおすすめ

特定健診は毎年10月から12月に多くの人が受診しています。しかし、健診は問診などで時間がかかり、またワクチン接種の時期とも重なるため、実施機関が混みあい、予約も取りにくくなっています。比較的空いている夏までに、受診してください。

あなたの受けられる健診は？



健診の種類と内容はこちら

健診名	対象者（年度末時点）	費用	持ち物	実施場所
特定健診	国民健康保険に加入している 40～74歳の人	無料	・受診券（ピンク色） ・保険証 ・質問票	県内の 指定医療機関
後期高齢者健診	75歳以上の人	無料	・受診券（黄色） ・保険証 ・質問票	県内の 指定医療機関
39歳以下健診	19～39歳の人	1,600円※	・保険証（種別問わず）	市内の 指定医療機関

※市民税非課税世帯などは事前申請で無料になる場合があります。

※医療機関など、詳しくは受診券と同封のパフレット、または健康ガイドブックをご覧ください。

特定保健指導が必要な人には、案内を送付します

特定健診の結果で動脈硬化が進む可能性がある人には、予防と改善のため特定保健指導の案内を送付します。案内が届いたら特定保健指導を受けましょう。

特定保健指導の流れ

4 通知
国民健康保険に加入する人が特定健診を受けてから、1～2か月後に、対象者には市から通知が届く。

5 選択
案内通知に記載している日程から、希望日を選択する。

6 面談
保健師・管理栄養士と面談し、生活改善に取り組む。

対象者

①または②と、③の項目で1項目でも当てはまると対象者になります。

① 腹囲
男性 85 cm以上
女性 90 cm以上

どちらかに該当

② BMI
体重 kg ÷ 身長 m ÷ 身長 m
= 25 以上



③ ○血糖 空腹時血糖が 100mg/dl 以上または HbA1c 5.6% 以上
○血圧 収縮期 130mmHg 以上または拡張期 85mmHg 以上
○脂質 空腹時中性脂肪 150mg/dl 以上または HDL コレステロール 40mg/dl 未満
○喫煙習慣がある

③で1項目でも当てはまると対象者だよ！



実施場所

保健センター、0次予防センターなど。自宅で行えるオンライン型もあります。

指導内容

健康診断の結果をもとに保健師・管理栄養士と面談し、現在の健康状態を把握。対象者が健康的な生活に自ら改善できるよう、食生活などのアドバイスをを行います。



特定保健指導利用者の声

生活習慣の改善は、続けるのが難しいですが、自分の生活を担当の人と一緒に振り返ることで励みになりました。



利用者の声を聞いたよ

特定保健指導を受けて、具体的なプランを実行することで、メタボから脱出できました。

【特定健診・39歳以下健診に関すること】 健康推進課 TEL (33)4252・FAX (34)6612・HP 7143
【後期高齢者健診に関すること】 保険年金課 TEL (36)5751・FAX (33)1717