

# 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。

## 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。

## 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 HbA1c5.6% 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。自宅ででき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。

## あなたの受けられる健診は？

年度末までに  
19～39歳になる人

学校・職場などで健診を受ける機会がありますか？

はい いいえ

学校・職場などで健診を受けてください。

39歳以下健診

※受診券の発行はありません。健診実施機関に直接申し込みください。

年度末までに  
40～74歳になる人

加入の医療保険は「国民健康保険」ですか？

はい いいえ

職場などで健診を受ける機会がありますか？

はい いいえ

職場などで健診を受けてください。

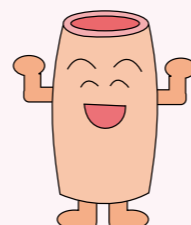
特定健診

必ず受けてください。

75歳以上の人  
(一部65歳以上の人を含む)

後期高齢者健診  
※生活習慣病で治療中の人も対象になりました。

後期高齢者健診の対象者が拡大されたよ！



正常血圧啓発キャラクター 血管くん