

健診を受けて血管の危険信号を確認！！

健診結果から、自覚症状には現れていない体の中の危険信号を確認することができます。

健診を受けるには、『特定健康診査受診券』と国民健康保険の保険証が必要です。

受診券は、4月1日を基準にして対象となる方に、5月末に送付しています。

健診の主な項目

- 質問票…22項目で生活習慣を見直すヒントが！
- 計測…身長・体重・腹囲測定（内臓脂肪のたまり具合を確認）
- 診察・血圧測定・尿検査（糖・タンパク）
- 血液検査…脂質検査（中性脂肪、HDLコレステロール、LDLコレステロール）、肝機能検査（GOT、GPT、 γ -GTP）、血糖検査（HbA1c）、腎機能検査（クレアチニン）

検査結果に応じて保健指導！！



結果に異常がなかった方と要治療と診断された方を除いて、検査結果を3つの段階に分け、その段階に応じて市の保健師が無理なく、長く継続できる生活習慣の改善に向けた保健指導を行います。

★危険性

低い

中程度

高い

【情報提供】

危険性が低い方には、生活習慣病予防に関する資料を郵送します。

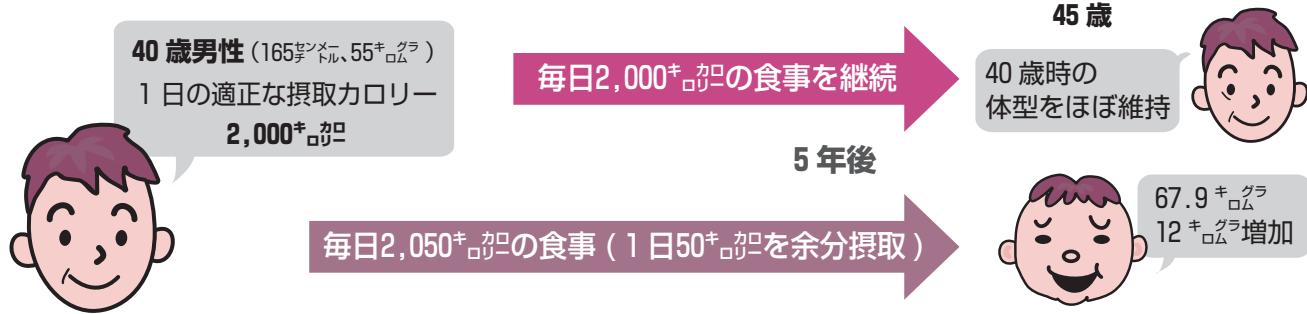
【動機付け支援】

危険性が中程度の方には、1回程度の集団支援、または個別の来所相談などを行います。

【積極的支援】

危険性が高い方には、希望に応じて少人数のグループ支援、または個別の来所相談などを行います。

◎生活習慣の見直しで5年後に大きな差が！！ ～1日たった50kcal余分なだけでも、体型に大きく影響～



特定健康診査と同時に受けられる健診

- 介護予防健診…65歳以上の方（無料）
- 肺がん検診…40歳以上で国民健康保険加入者は無料
- 前立腺がん検診…50歳以上の男性で国民健康保険加入者は無料

『特定健診・保健指導・メタボ予防』の出前講座を行います

町内会などの集まりに伺い、説明や質問などをお受けします。出前講座の開催を希望する方は、お問い合わせください（日程などは調整させていただきます）。

特定健康診査の実施医療機関が一部変更になりました

特定健康診査受診券の送付の際に同封しました『特定健康診査 実施医療機関一覧』のうち『山本医院』では、都合により、特定健康診査、後期高齢者健康診査、介護予防健診の受診ができなくなりました。

問い合わせ 国保・年金グループ（☎851771）