

# 診しましょう!!



## Q1 特定健康診査 (特定健診) とは?

特定健診とは、生活習慣病などの早期発見や重症化予防を目的とした健康診断です。自己負担はありませんので、無料で受診することができます。

### 不健康な生活習慣

- 不適切な食生活
- 運動不足
- 過度なストレス
- 飲酒 ● 喫煙

### メタボリック肥満

(内臓脂肪の蓄積)

高血糖 高血圧 脂質異常



### 血管の老化の進行

(動脈硬化)



心臓病 脳卒中  
糖尿病 などの発症

特定健診を受診し、病気の芽を早めに摘みましょう!

## Q2 検査内容は?

高血圧や糖尿病など、生活習慣病予防に着目した検査を行います。

### 身体計測

身長・体重・腹囲を計測し、肥満度がわかるBMI値や内臓脂肪の程度を調べます。

### 血液検査・尿検査

血液・尿を採取し、高血糖や脂質異常症、肝機能障害などの有無を調べます。

### 血圧検査

血圧を測定し、高血圧の危険がないか調べます。

### 追加で行う検査

早朝総合健診で特定健診を受診する場合は眼底検査、心電図検査・貧血検査を実施します。医療機関で受診する場合は医師の判断により実施されます。

## Q3 受診する人は?

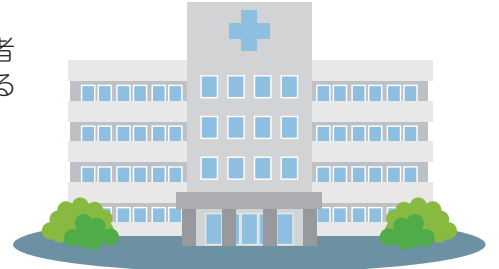
40歳から74歳までの国民健康保険に加入している方が対象です。ただし、施設に入所されている方、継続して6か月以上入院されている方などは対象外となります。

また、協会けんぽ加入者の扶養家族で、40歳から74歳までの方も早朝総合健診で特定健診を受診できます。協会けんぽから健診補助があるため、無料で受診することができますので、この機会にぜひ受診しましょう。受診の際は、受診券および保険証を持参の上、各会場で受診してください。

# 「特定健診」を受

## Q4 受診券はいつ届くの？

町の受診券は「郵送」で3月中旬以降にお届けします。また、協会けんぽ加入者の受診券は「郵送」で4月上旬ごろにお届けします。協会けんぽの受診券に関するお問い合わせは、協会けんぽ秋田支部(☎018(883)1893)へお願いします。



## Q5 いつ・どこで受診するの？

次の受診方法の中から、いずれか1つを選択して受診してください。

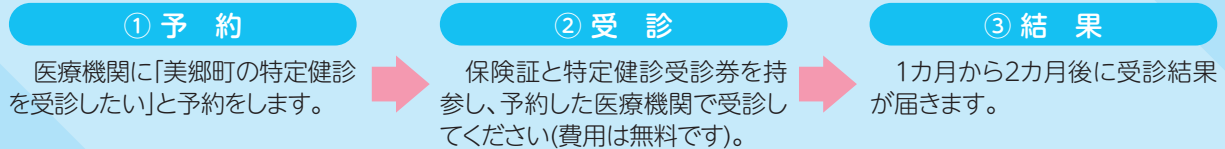
### ① 町の早朝総合健診で受診する

令和6年度は4月3日(水)から6月2日(日)までの期間に行います。詳しい日程や会場については広報美郷4月号に掲載しますので、そちらをご確認ください。

### ② 医療機関で受診する(個別健診)

健診申込み調べで「医療機関で受ける」を選択された方は、配布された特定健診受診券を持参し、医療機関で受診してください。

#### 個別健診の流れ



※特定健診を実施している医療機関が不明な場合は、町福祉保健課にお問い合わせください。

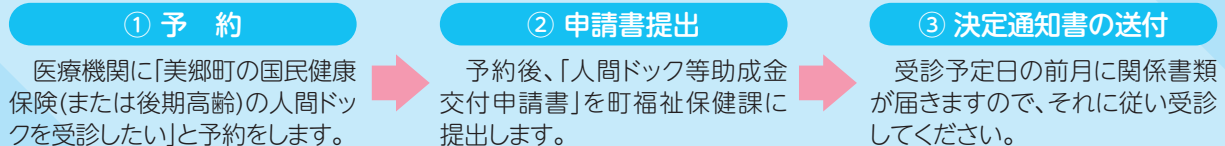
### ③ 人間ドックを受診する

健診申込み調べで「人間ドックを受ける」を選択された方へ申請書を送付しますので、下記のとおりお申し込みください(特定健診と人間ドックの重複助成はできません)。また、特定健診を受けていない方で人間ドックの受診を

希望される方は、12月27日(金)まで受付を行っていますので、ぜひご利用ください。

※人間ドックなど費用の助成は、75歳以上の方も対象になります。

#### 人間ドック申込みの流れ



## Q6 特定健診を受けた後は？

健診結果説明会と特定保健指導で皆さんを支援します。

### 健診結果説明会

特定健診を受診された方で、メタボリックシンドローム等が心配される方に、自分の体の状態確認や病気を予防することを目的として、健診結果の説明を行います。

### 特定保健指導

健診結果から、生活習慣病の発症リスクが高く、生活習慣改善による予防効果が期待できる人などを対象に保健指導を実施します。