

カンタンです 特定健診の受け方

STEP 1

対象者にはご加入の保険者から
受診券や健診機関の案内が届くので、
直接健診機関に予約が必要か確認し、受診します。



STEP 2

当日は保険証・受診券などを持参して健診を受けます。

主な検査項目

- 問診
- 身体計測
- 診察
- 血圧測定
- 血液検査
- 尿検査

※このほか、医師の判断により貧血検査・心電図検査・眼底検査が行われることがあります。

* 鎌ヶ谷市国民健康保険では、慢性腎臓病予防のため、血清クレアチニンと血清尿酸の検査を全員に実施しています。



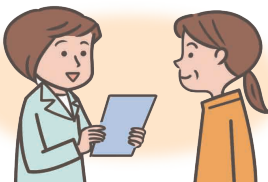
STEP 3

健診結果とともに健康づくりに役立つ情報提供が行われ、生活習慣病のリスクがある人には、レベルに応じて**特定保健指導**が行われます。

対象者に保健指導の案内が届く

動機付け支援

リスクが中程度の人に対し、生活習慣改善の目標設定などの指導を実施。



積極的支援

リスクが高い人に対し、生活習慣改善のための継続的な指導・支援を実施。



特定保健指導では、保健師や管理栄養士などの指導のもと、今のあなたに必要な生活習慣改善目標や具体的な行動計画を立てることができます。**対象となった人は必ず受けましょう！**

特定健診Q&A

Q 毎年受ける必要はあるの？

A 体の状態はたった1年の間にも大きく変化することがあります。また、わずかな変化であっても、毎年の健診結果を比べることで、今後の改善点がつかめます。

Q 受診券を失くしたらどうすれば？

A 受診期間内であれば受診券の再発行ができます。まずは担当の窓口で連絡して、受診券の再発行を申請してください。詳しくはお問い合わせください。

Q がん検診も受けた方がいいの？

A 特定健診とがん検診では検査項目が異なります。より専門的なチェックが行われますので、対象年齢になったら積極的に受けましょう。がん検診はお住まいの市区町村が実施しています。

毎年特定健診を受けていますか？

特定健診は40～74歳までのすべての人が対象です

あなたはちゃんと受けてる？ 特定健診Yes・Noチェック

START

毎年、特定健診を受けている
Yes → No →

体は丈夫だし、健康には自信がある

健康に自信がある人も、油断は禁物です。



今年も特定健診を受けるつもりだ

忙しくて特定健診を受ける時間が惜しい

特定健診を受けるのは、年に1回、数時間から半日程度です。



健診は健康管理の基本です。これからも忘れずに特定健診を受けましょう。

現在、通院中である

現在、通院中の人でも特定健診の対象者です。



このまま健診を受けずにいると、気づかないまま病気が重症化しているかもしれません。



健診を受けていない人、迷っている人は必ず中面をお読みください

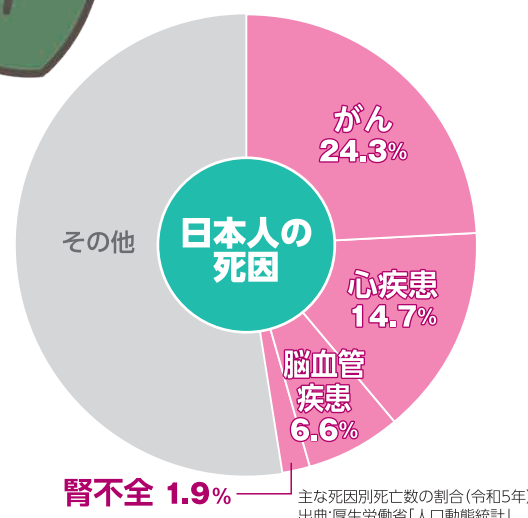
鎌ヶ谷市 国民健康保険

元気だし、
どこも痛くないし
健診は今年も
受けなくていいや



自信過剰が命取りに!

生活習慣病は長年の不適切な習慣の蓄積が原因です。「元氣そうに見える人が、ある日突然…」ということも決して少なくありません。日本人の死因のおよそ半数を占める生活習慣病。その兆候にいち早く気づき対処することが、これからの人生設計を豊かにします。年に1度の特定健診を積極的に活用しましょう。



いつも診て
もらってるから
特定健診は受けなくて
いいですね?
去年受けてるし…



通院中の人も対象者です!

「通院しているから健診は受けなくてもよい」と誤解している人が多いですが、**通院中の人も特定健診の対象者となります**ので、主治医と相談のうえ、受けられる場合には必ず健診を受けましょう。

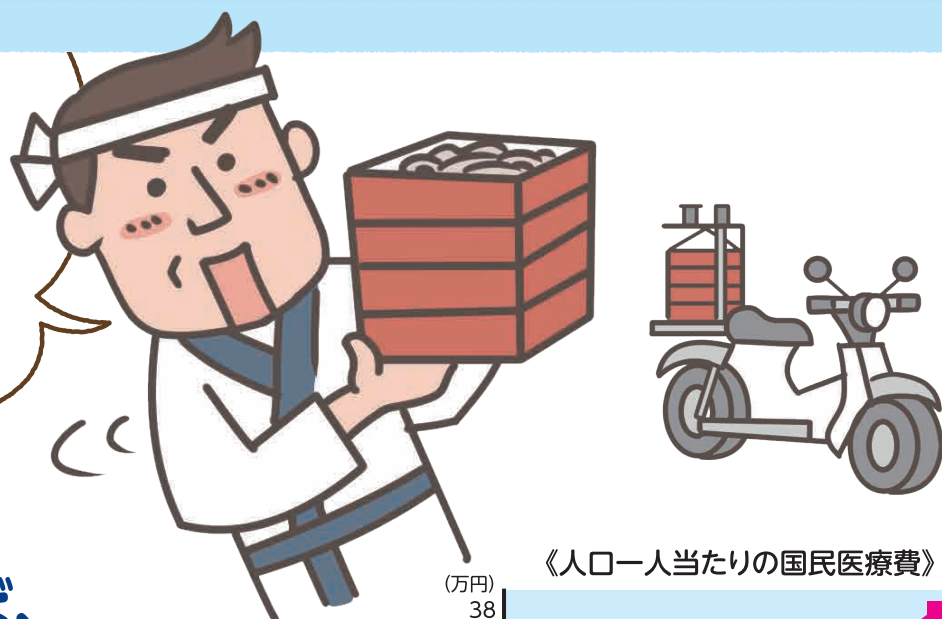
また、毎年の健診結果を比較することで、今のあなたに必要な生活習慣の改善点がわかります。「去年異常がなかった」という人も、**健診は毎年受けることが大切です**。

治療中の疾患のための
検査とは検査内容が
違いますから、
特定健診は受けて
ください



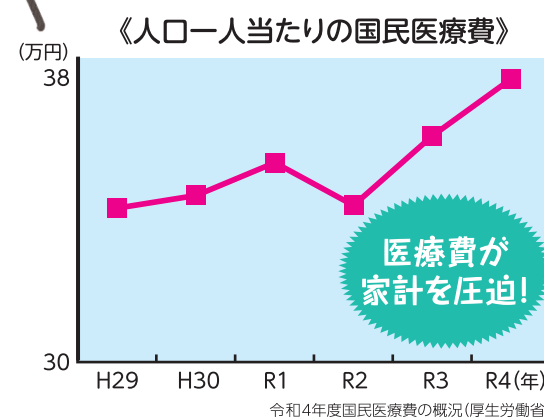
こんな理由で 特定健診を受けていない人へ

忙しくて
健診なんて…
さあ配達、配達!



病気になれば、 多くの時間や治療費が必要に!

忙しい人ほど健康管理がおろそかになりがちです。時間を惜しんで健診を受けず、知らないうちに病気が重症化したら、治療のために比較にならないほどの時間や治療費が必要になります。**健診を受けることが結果的に時間とお金の節約につながります**。未来の安心のために健診を受けましょう。



具合が悪くなったら
病院に行くから
健診なんて…



気づかないから怖い 生活習慣病!

40歳を過ぎたら、自分自身の健康管理に無関心ではられません。まだまだ若いつもりでも、体の中には目に見えないダメージが蓄積されています。このまま健診を受けずにいれば、命に関わる事態に発展してしまうかもしれません。**健康は病気を治療して保つのではなく、予防することが第一です**。

糖尿病性腎症の
疑いがあります

このままでは
透析治療が
必要に
なりますよ



健診、
受けておけば
よかった…