

今年60歳のあなたへ 加齢に伴って、病気のリスクが高まる年代です。

10年後のあなたは・・・どっち？

年1回の健診であなたの未来が変わるかもしれません。

健診を毎年受ける



健診を受けるか迷っているあなた



健診を毎年受けない



10年後

健康的でイキイキとした生活



あなた自身や
家族のためにも
**特定健診を
毎年受けましょう。**
通院中の方も対象です。

入院

要介護

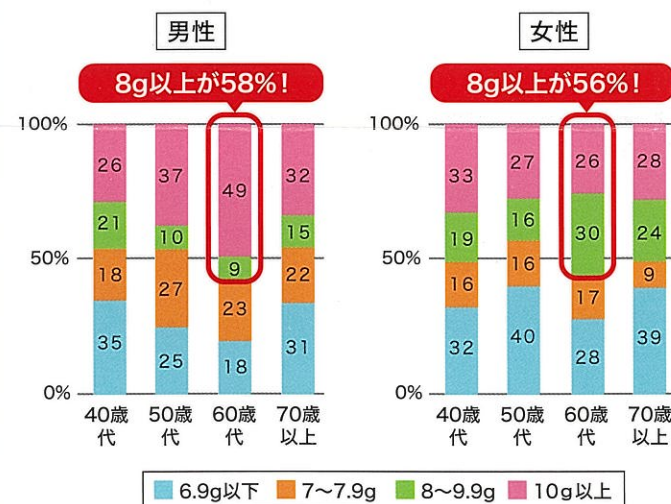
10年後

このような状態になってしまう
かもしれません。



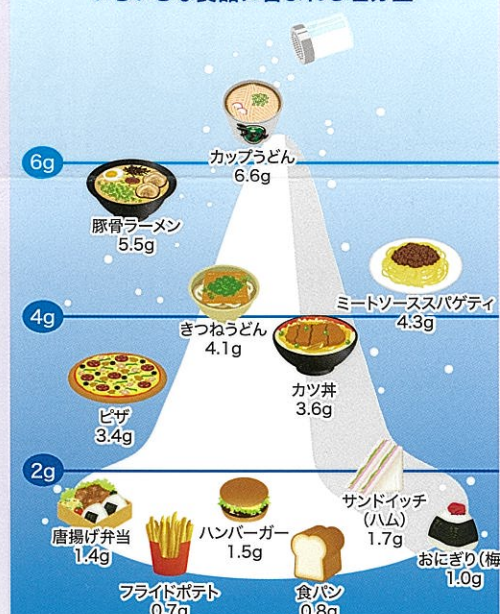
塩分を摂りすぎると動脈硬化や腎臓病などのリスクが高まります。

60歳代では塩分摂取量**8g以上**の割合が
50%を超えています。



高知県の1人1日当たりの年代別塩分摂取状況 出典：平成28年高知県県民健康・栄養調査

知らない間に塩分を摂りすぎていませんか？
いろいろな食品に含まれる塩分量



受診方法

集団健診で受診する



お住まいの市町村の保健センターや公民館など、近くで受診できます。
市町村によって実施方法(健診時期や会場、がん検診同時受診の有無など)が異なります。各市町村ホームページや広報誌をご確認ください。

県内約320機関の

医療機関・健診機関



(個別健診)で受診する

受診される場合は、直接医療機関・健診機関へ電話連絡をしてください。

<https://kochi-kenshin.com/>

受診できる医療機関が検索できます！

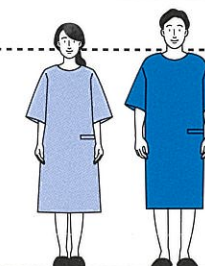


人間ドックと同時受診する

特定健診の受診券を使用することで、人間ドック健診費用の一部が割引されます。

人間ドックの申込時に特定健診受診券を使用する旨をお伝えください。

※特定健診の受診券は、お住まいの市町村役場の国保担当課より郵送されます。



主な検査項目

問診	医師の問診
身体測定	身長、体重、BMI、腹囲
血圧測定	—
血液検査	脂質、肝機能、糖代謝など
尿検査	尿糖、尿蛋白
診察	医師の診察

対象となる方

高知県にお住まいの
国民健康保険加入者40~74歳の方

お住まいの市町村役場から
「特定健診受診券」が届きます。

郵便はがき
料金受取人払郵便
781-8790
見本
差出有効期間
高知市葛島4-3-30
(健康年齢算出等委託業者)
ジェイエムシー株式会社 行

※Webから印刷したものは
申込には使用できません。

健診結果が届いたら

- 異常なし 毎年、健診で健康状態をチェック
- 要経過観察 生活習慣を改善し定期的に検査を
- 要再検査 要精密検査 このまま放置すると危険です必ず再検査や治療を受けてください
- 要治療



健診を受けて生活習慣の改善、病気の予防や治療に活かしましょう。

健診機関や医療機関では、感染防止対策を行い、受診環境の確保に努めています。昨年は受診を控えた方も安心して受診してください。



今年の健診受診の申し込みはされましたか？(原則無料です)
特定健診を受けた方に健康年齢をお届けします。(詳細は裏面)