

# 39歳のあなたへのお知らせ

高知県は全国に比べて40~64歳の働き盛りの死亡率が高いことをご存じですか？

生活習慣の乱れ(食生活の乱れ・飲み過ぎ・運動不足)から病気は起こります。  
忙しい毎日の中で、見落としてしまう健康のリスク・・・  
働き盛りの今だからこそもっと健康を意識しましょう！



栄養バランスの取れた食事を心がけましょう。

日常的に適度な運動を行いましょう。

## 40歳になったら年に1回必ず特定健診を受けましょう。

### 特定健診とは？

国民健康保険(市町村)の40~74歳の加入者を対象に、メタボリックシンドローム(内臓脂肪症候群)に着目した健診を原則**無料**で実施しています。

#### 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

# 特定健診受診の流れ

## ①お住まいの市町村から受診券が届きます

特定健診のご案内と受診券が自宅に届きます。



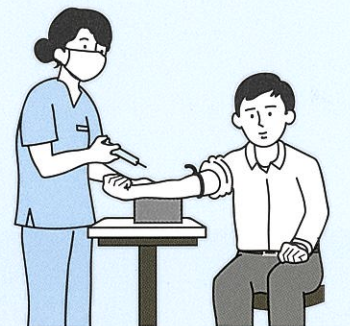
## ②受診方法を選び、申し込む

お住まいの市町村の保健センターや公民館などで受診できる**集団健診**と、お近くの病院などの健診実施医療機関で受診できる**個別健診**があります。



## ③「特定健診」を受診する

早ければ1時間程度の健診で、自分の健康状態がチェックできます。  
健診の結果、健康リスクが高いと判定された方には特定保健指導が実施されます。



健診を受けることで

### 病気を未然に防ぐ

生活習慣の改善ができ、健康の維持や早期治療につながります。

食生活の改善

運動不足解消



### 時間や医療費の節約

早期に治療を受けることで、重症化を防ぎ、トータルの治療時間や家計(医療費)の負担を減らせます。

早期治療

医療費負担減

