

40歳から毎年受けましょう! 特定健診

特定健診対象者

40歳から74歳までの
医療保険に加入されている全ての方。
※医療機関で治療中の方も対象です。

費用

無料

特定健診の受け方

1 受診券が届きます



お住まいの市町村から、
特定健診受診のご案内と一緒に、
受診券が届きます。
受診券が届いたら、氏名、生年月日、
性別、有効期限、注意事項を
よく確認しましょう。

2 申し込みましょう

受診券と一緒に同封されている申し込み方法をご確認ください。

受けられる
場所

- 保健センターや公民館など
お住まいの近くで受けられる「集団健診」
- 県内約320機関ある「医療機関・健診機関」

3 こんな検査が 受けられます

[健診当日は、受診券、
保険証を持参してください]

身体計測(身長、体重、BMI、腹囲)／問診／血圧測定／尿検査／
血液検査(肝機能、脂質、血糖)／
心電図、眼底検査、貧血検査、腎機能検査※／身体診察
※医師の判断により実施する場合があります。

4 健診結果が届きます

健診結果が届いたら、結果を確認してください。
3年間の検査データが記載されていきます。

結果が
お天気マークで
表示されていて
分かりやすい



要精密検査 ☔、要医療 ☁ の項目は、
必ず医療機関を受診しましょう!

特定健診の結果、
「特定保健指導」のお知らせ
が届いたときは、必ず受けましょう!

特定健診については、お住まいの市町村へお問い合わせください
本リーフレットに関するお問い合わせ 高知県健康政策部国民健康保険課 Tel.088-823-9646

国民健康保険加入者で

これから40歳になる
皆さん!

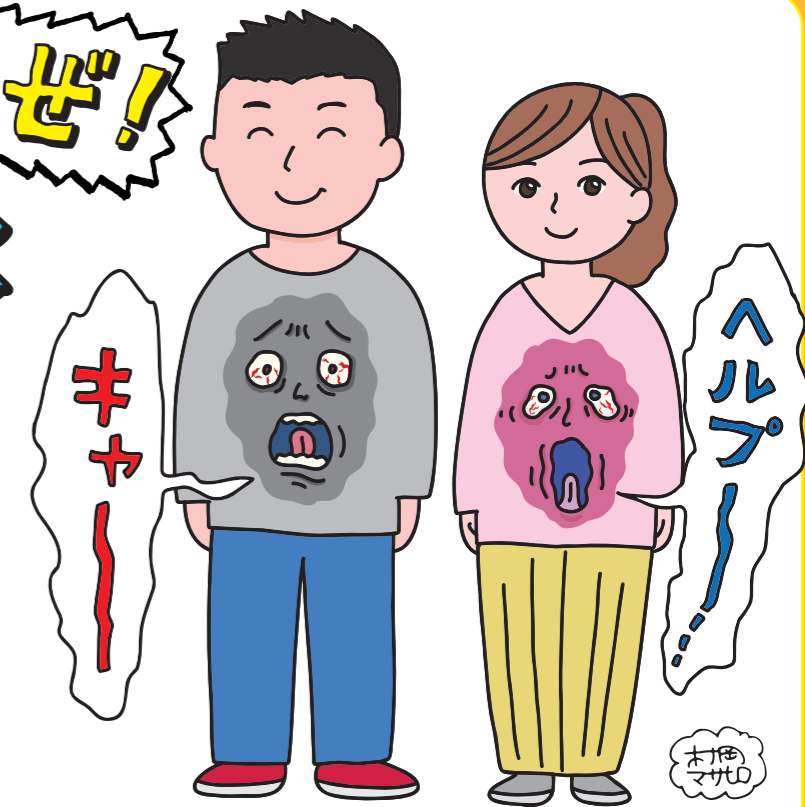
来年度40歳になったら!



受けんとヤバイぜ!
特定健診

実は、40歳代では
2~3人に1人が
生活習慣病のリスクを
抱えているんです!

仕事を長く続けるためにも
毎年受けましょう!



特定健診
とは...

生活習慣病の予防のため、40~74歳を対象に行う健康診査のこと。メタボリックシンドローム(内臓脂肪症候群)やその予備群などの方を早期に発見し、生活習慣の改善へつなげることを目的としています。

無料
です!

運動不足や偏った食生活、喫煙など不適切な生活習慣により、
肥満、高血糖、高血圧などの状態が続くと、
心臓病や脳卒中、糖尿病の合併症につながる危険性が高まります。

命にかかわる病気になることもあります。
毎年必ず「特定健診」を受けましょう!



送付の都合上、他の保険へ移られた方へ送付される場合があります。ご了承ください。

特定健診について

フリーランスで働く私たち夫婦の元に届いた、特定健診の案内

40歳から毎年受けましょう… やって

忙しいのに、そういうのめんどくさそう

オレらも来年で40かあ…

知り合いの健康づくり声かけ隊長さんに相談してみました

受けるべきですかねえ？

当然受けるべきぞね

でも私たち太ってもないし、体力、健康にも自信あるし…

何かあったら病院に行くじゃいかんろうか？

その考えは甘いぞね、一見健康そうに見える人でも…

体の中ではヘルプサインが出ちゃうことがあるがやき！

見逃したら手遅れになることも！

事実、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がぞね

40歳代の2～3人に1人が生活習慣病のリスクを抱えています

そういえば同業者の先輩で仕事も趣味も飲み会もバリバリでめっちゃくちゃ元気やったのに

いまが一番充実しちゃう！

急に体調崩したと聞いたし…

特殊な例かと思いきや、そういうリスクは意外と身近にあるがやろうか

健康リスクの早期発見、予防のためにも40歳すぐからの健診はこじやんと大事ながやき

特定健診は国民健康保険加入者やったら原則無料で受けて

時間も場所も融通がきくぞね

あ…いろんな場所や時間で受けれるがや

よしっ 特定健診いっぺん受けてみるか！

そうねー

健康に気をつけているあなたも、年齢とともに血管と身体は変化していきます。

ヘルプサイン！

40歳代で生活習慣病のリスクがある人の割合

血管が高血圧、高血糖、脂質異常などによって傷付き、つまったり破けやすくなっていく状態を「動脈硬化」と呼びます。加齢によって進み、重大な病気のリスクが高まります。

脳梗塞／脳出血／狭心症／心筋梗塞／腎不全このほかにも糖尿病の合併症(神経障害、網膜症、腎症)などのリスクがあります。

（令和2年度市町村国保特定健診結果データより、特定健診の結果、保健指導判定値を超える人の割合）

血圧 **3.6人**に1人

血糖 **2.6人**に1人

脂質 **3.2人**に1人

約2人～3人に1人 **生活習慣病のリスクが！**

健診の流れについて

まずは届いた受診券の個人情報に誤りがないかや、有効期限、注意事項をよく確認しましょう

通知の内容をよく確認！

申し込み

集団健診やったら来月の25日に「〇〇センター」で受けれると

都合が悪かったら医療機関や健診機関でも受けられるみたいやね

健診当日

本日予約しました〇山〇男です

受診券、保険証、問診票をお願いします

各種測定、検査、問診などを行います

〇〇センチ 〇〇キロです

あっ体重増えちゆう

飲酒は1日1合未満ですわ

はい！

わりとスムーズに終わったねえ

どっかでランチでも食べて帰ろうか

後日、健診結果が届きます

結果はお天気マーク☀️☁️☔️で表示されます

よかった～今回は全部☀️マークや

うわっ おれは「要精密検査」や

「特定保健指導」の対象になった人はその後が大事ぞね

特定保健指導では、専門職が生活習慣の改善をサポートしてくれます

休肝日

運動

食生活

生活習慣病を発症、重症化したらうんと大変やきねえ

脳卒中や人工透析につながるぞね

改善点を早めに見つけてよかったです

健診結果には3年間の検査データが載ります

去年と比べて数値が下がちゆう!!

私も引き続きがんばろう!

40歳からは毎年受けよう特定健診

健康寿命を伸ばすぞ～

次はあんたぞね

「特定保健指導」では、保健師や栄養士等の専門職からこんなサポートを受けられます

対象：特定健診の結果により、生活習慣病の発症リスクがあり、特定保健指導のお知らせが届いた方

目標をたてます

自分の生活習慣を振り返ります。食事や運動など、できることを考えます。

実践します

運動 適正飲酒 食生活改善

3か月以上経過後

効果を確認します

体重や腹囲の変化に注目