

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載っています

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!

40歳代前半の

国民健康保険加入者 皆さん!
手遅れになる前に!



受けんとヤバイぜ!
特定健診

実は、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るんです!
無料 忙しいからこそ倒れる前に
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。

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!

市町村の問い合わせ窓口

市町村	電話番号	市町村	電話番号
高知市 保険医療課	088-823-9358	香南市 健康対策課	0887-50-3011
室戸市 保健介護課 健康推進班	0887-22-3100	大川村 保健福祉課	0887-84-2211
安芸市 健康ふれあいセンター「元気館」	0887-32-0300	土佐町 住民課	0887-82-1110
南国市 市民課 国保係	088-880-6555	本山町 住民生活課	0887-76-2113
土佐市 健康づくり課	088-852-1113	大豊町 住民生活課	0887-72-0450
須崎市 健康推進課	0889-42-1280	いの町 ほけん福祉課	088-893-3811
四万十市 健康推進課	0880-34-1115	仁淀川町 町民課	0889-35-1088
土佐清水市 健康推進課 保健推進係	0880-82-1121	佐川町 町民課	0889-22-7706
宿毛市 健康推進課	0880-62-1235	越知町 保健福祉課	0889-26-3211
東洋町 住民課	0887-29-3394	中土佐町 町民環境課	0889-52-2213
奈半利町 住民福祉課	0887-38-8181	四万十町 健康福祉課	0880-22-3115
田野町 保健福祉課	0887-38-2812	日高村 健康福祉課	0889-24-5197
安田町 町民生活課	0887-38-6712	津野町 町民課	0889-55-2314
北川村 住民課	0887-32-1214	梶原町 保健福祉課 健康増進係	0889-65-1170
馬路村 健康福祉課	0887-44-2112	黒潮町 住民課	0880-43-2800
芸西村 健康福祉課	0887-33-2112	大月町 町民福祉課	0880-73-1113
香美市 市民保険課 保険班	0887-53-3115	三原村 住民課	0880-46-2111

自分では健康だと思っても、体は **悲鳴** を上げているかも!

脳梗塞 脳出血 心筋梗塞 狭心症

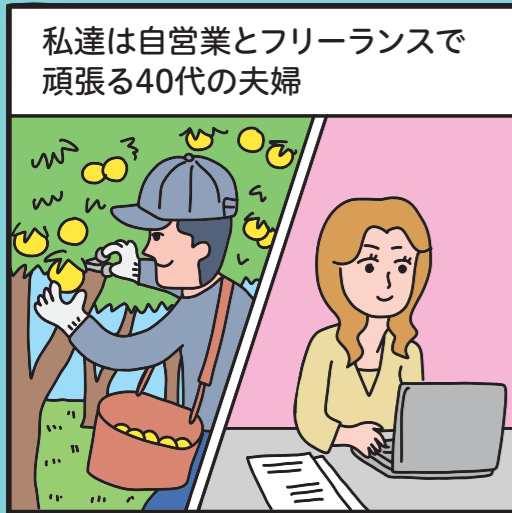
腎不全

**糖尿病の合併症
(失明・人工透析)**

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!





私達は自営業とフリーランスで頑張る40代の夫婦



元気いっぱい胃腸も良好

今日もおつかれ～



休日には体も動かしています

ハイキングして温泉入ろうか!

えいねえ



それが進むと脳卒中や人工透析などにつながるぞね

もっと早く気付いたら...



だ...大丈夫とは思うけど試しに行ってみるか



その結果.....

腹囲と脂質・血糖値がひっかって「特定保健指導」の対象になってしまった



山で健康づくり声かけ隊長さんと知り合いました

あなたたち40代といえば特定健診行きゆうかね?

へっ?



あー案内は送られてきゆうけど行ったことないですねー

私らあメタボじゃないしまだまだ体には自信がありますき



それはいかんぞね! 外見からじゃ分らん体の変化があるがやき



大丈夫! 早く見つかったよかったやんか



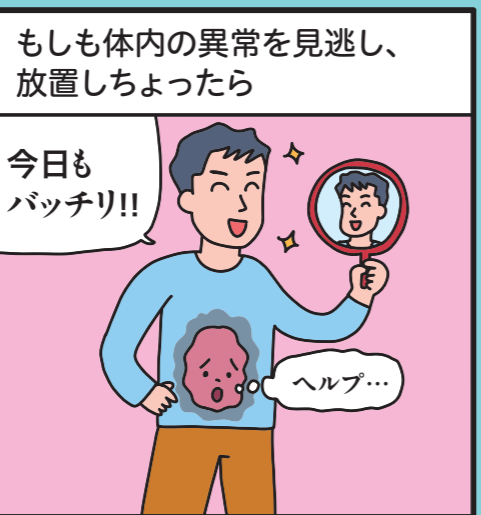
特定保健指導では、専門職が生活習慣の改善をサポートしてくれます



体の中に声かけしても山びこみたいに返事してくれんき、定期的な健診が大事ながよ



40歳前後から生活習慣病のリスクは高まっていき、若うて健康やからと油断はせられんがぞね!



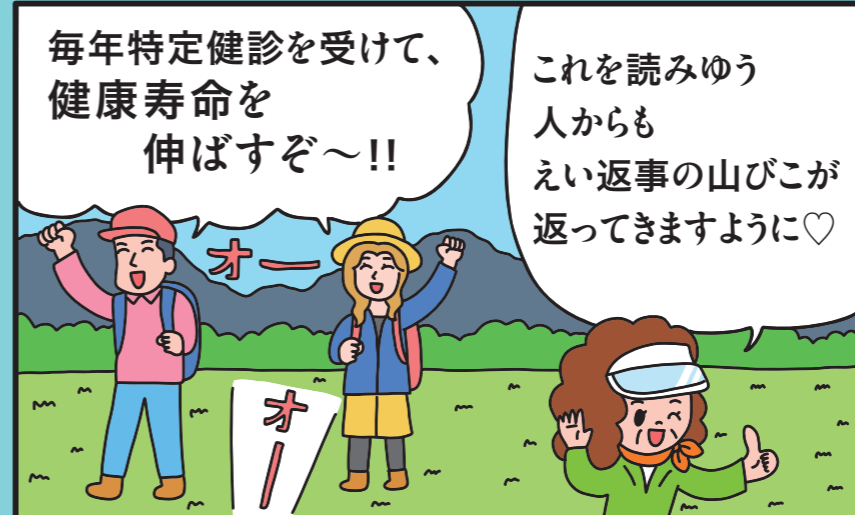
もしも体内の異常を見逃し、放置しちよったら

今日もバッチリ!!

ヘルプ...



生活習慣病を発症、重症化のおそれがあり



毎年特定健診を受けて、健康寿命を伸ばすぞ～!!

これを読みゆう人からもえい返事の山びこが返ってきますように♡

特定健診の受診方法は裏面をご確認ください

「特定保健指導」では、こんなサポートを受けられますよ

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

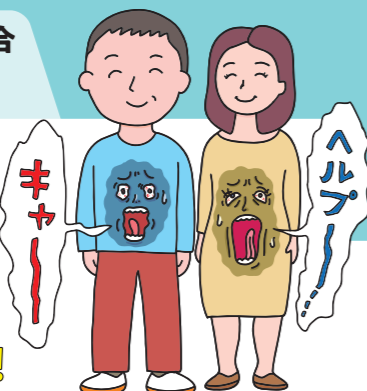


健康に気をつけているあなたも、年齢とともに血管と身体は変化していきます。

生活習慣病のリスクがある人の割合 (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)

40歳代 約2人～3人に1人に生活習慣病のリスクが!

40歳代 血圧 3.6人に1人 血糖 2.6人に1人 脂質 3.2人に1人



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る状態を「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。

50歳代 血圧 2.5人に1人 血糖 1.8人に1人 脂質 3.0人に1人 60歳代 血圧 2.0人に1人 血糖 1.5人に1人 脂質 3.4人に1人

特定保健指導

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

効果を確認します

体重や腹囲の変化に注目

3か月以上経過後



できそうなことから生活習慣を改善! 保健師や栄養士等の専門職がサポートします