

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!

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

50歳代、60歳代の

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

無理が効かなくなってくる年代です
倒れてからでは
取り返しがつきません!
申し込みは簡単!
通院中の方も対象!

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。



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

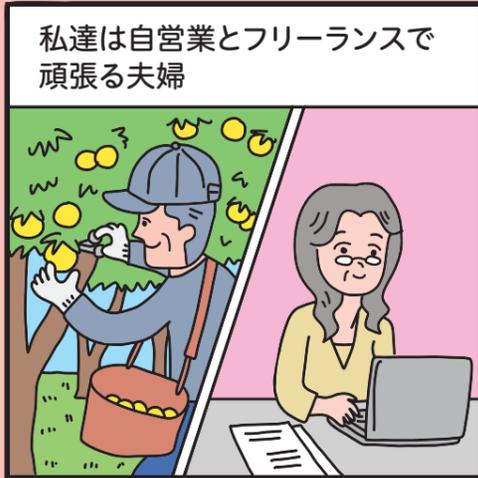
腎不全

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

休肝日

野菜



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

ヤッホー



年をとるごとに生活習慣病のリスクは高まっていき、元気で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



健康に気が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)

元気と思っても、リスクは調べてみないと分かりません!

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



ヘルプ
 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

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。

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