

「将来の自分」を決めるのは「今のあなた」です

「特定健診」のご案内

～年に一度は必ず健診を受けましょう～

健診は、生活習慣病のリスクを早期に発見し、予防・改善につなげるための大切な機会です。「気づき」を得るチャンスです。

当健保組合の特定健診は、県内事業所を巡回して実施する「① 保健健診（生活習慣病予防健診）」や特定健診受診券を利用して受診する「② 個別健診（市町村・医療機関で受診する特定健診）」または「③ 人間ドック」で受診できます。→ **詳しくは次のページをご覧ください。**

特定健診は、40歳以上のすべての被保険者と被扶養者が対象です。年に一度は必ず健診を受けて「健康」と「より良い将来」を選択しましょう。

特定健診検査項目

特定健診の基本的な検査項目は◇部分です。
保健健診は◆下線部分も無料で受けることができます。



診 察	◇聴打診 ◇問 診 ◆ <u>保健指導</u> 既往歴や喫煙、自覚症状の有無を確認します。		
腹囲測定	◇腹 囲 腹囲を測定し内臓脂肪の蓄積状態を調べます。	血圧測定	◇収縮期（最高）血圧 ◇拡張期（最低）血圧 血管にかかる圧力を測定し、心臓病や脳卒中のリスクなどを調べます。
身体測定	◇身 長 体 重 ◇BMI ◆ <u>視 力</u> ◆ <u>聴 力</u> 身長・体重を計測し、肥満度(BMI)を確認します。 BMI＝体重(kg)÷身長(m)÷身長(m)	尿 検 査	◇尿 糖 ◇尿蛋白 ◆ <u>潜 血</u> 糖尿病や腎臓病のリスクを確認します。
血液検査	◇空腹時血糖 ◇HbA1c ◇中性脂肪 ◇HDL コレステロール ◇LDL コレステロール ◇AST(GOT) ◇ALT(GPT) ◇γ-GTP ◆ <u>白血球数</u> ◆ <u>赤血球数</u> ◆ <u>血色素量</u> ◆ <u>ヘマトクリット値</u> ◆ <u>クレアチニン検査</u> ◆ <u>尿 酸</u> 血液を調べ、糖尿病や脂質異常症の有無、動脈硬化のリスク、肝臓の機能、貧血を確認します。		
◆ <u>胸部レントゲン検査</u> ◆ <u>消化器レントゲン検査</u> ◆ <u>心電図検査</u>			

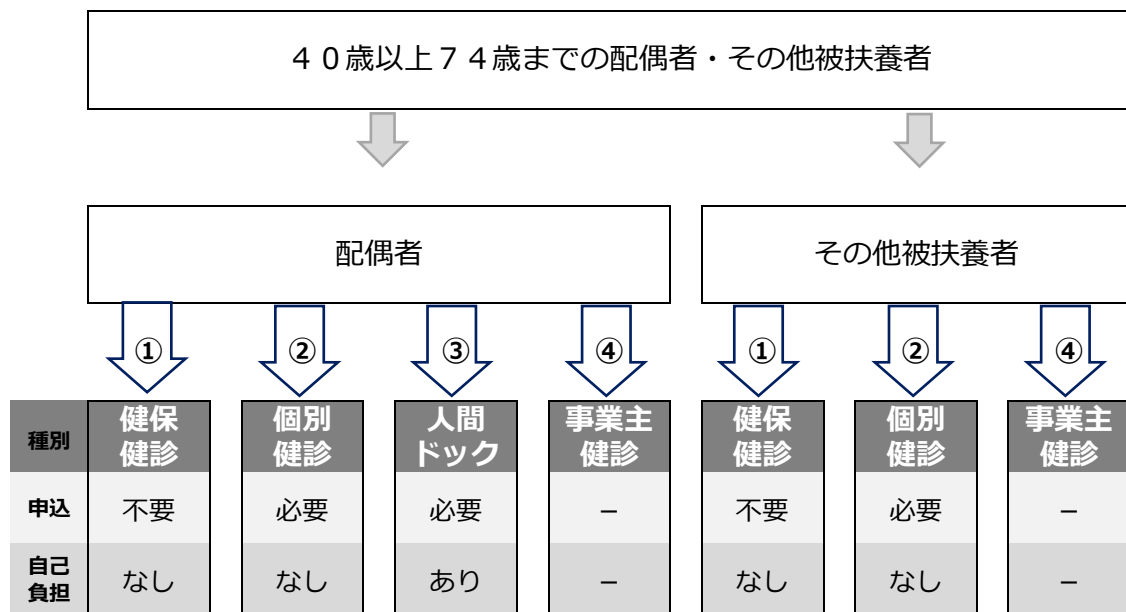
※ 特定健診は医師が必要と判断した場合に、貧血検査、心電図検査、眼底検査、クレアチニン検査などを行う場合があります

- 当健保組合では、「① 保健健診」の受診をお勧めしています。事業所を通して「生活習慣病予防健診のお知らせ」を送付しますので、申し込みの必要はありません。
- 「② 個別健診」を受診する場合は「特定健診受診券」が必要です。「特定健診受診券」は、健保組合で発行しています。希望する方は事業所の担当者にお申し込み下さい。
- 特定健診に関するお問い合わせは、健保組合（027-220-2170）へお願いします。

特定健診は、日本人の死因の5割超を占める生活習慣病の予防・改善のために、40歳から74歳までの全ての方を対象としたメタボリックシンドロームに着目した健診です。

健診は体の状態を数値で把握する事ができ、毎年受ける事で経年変化が確認できるため、小さな異常にも早く気がつくこともできます。

①～④のいずれも特定健診として受診することができますので、下記のフローチャートでそれぞれに合った健診を選んで受診しましょう。



① 健保健診 (生活習慣病予防健診)	➢ 申し込みが不要で、県内事業所を巡回して実施しており、都合の良い日程・会場で気軽に受診することができます。 ➢ 日程・会場は「健保健診(生活習慣病予防健診)日程表」のとおりです。お知らせの特定健診ご案内をご覧ください。 ➢ 内科健診に加え、個別健診にはない「胸部レントゲン検査」「消化器レントゲン検査」「心電図検査」を受けることができます。 ➢ 乳がん検診啓発活動を実施しています。自己検診用のノベルティを無料で配布しています。
② 個別健診 (受診券を利用した個別健診)	➢ お住いの市町村健診で受診できます。 ➢ 市町村が実施している「がん検診」のみ受けている方にお勧めです。「がん検診」と併せて特定健診も受診しましょう。 ➢ 詳細は、各市町村にお問い合わせ下さい。
③ 人間ドック (配偶者のみ対象)	➢ お近くの医療機関やかかりつけ医で受診できます。 ➢ 治療中の方も健診を受けられますので、かかりつけ医に相談して受診しましょう。 ➢ 詳細は、各医療機関にお問い合わせ下さい。
④ 事業主健診 (パート先で健診を受けている方)	➢ 自己負担はありますが、一般健診とは違った細やかな検査が受けられます。 ➢ 健保組合から15,000円の補助を受けられます。 ➢ 利用する場合は、健保組合への申し込みが必要です。毎年11月中旬頃、ご利用について案内をしています。