

# 特定健診を受けて 生活習慣を見直して みませんか？

特定健診とは、日本人の死亡原因の約6割を占める生活習慣病の予防のため、40歳から74歳までの方を対象に、メタボリックシンドローム（通称：メタボ）に着目した健診です。メタボは、内臓脂肪が蓄積した内臓肥満に、高血圧、脂質異常、高血糖などが組み合わさった状態のことをいい、放っておくと生活習慣病を発症し、命にも関わる危険な病態です。健康でい続けるために、特定健診を受け、自分自身の健康状態を確認しましょう。

## 生活習慣病とは？

生活習慣病とは、偏った食事、運動不足、喫煙、飲酒、ストレスなどの生活習慣が原因で起こる病気の総称をいいます。日本人の三大死因であるがん、脳血管疾患、心疾患をはじめ、高血圧症や糖尿病、動脈硬化症などは生活習慣病であるといわれています。これらの生活習慣病は、初期の自覚症状がほとんどなく、日々の生活の中で気づくことができません。ですので、痛みなどの自覚症状が出たときには、すでに病状が進行している

## 生活習慣病を予防改善 できる特定健診

特定健診は、生活習慣病の発症や重症化を予防、改善するために実施される健康診断です。40歳から74歳の国民健康保険に加入している方が対象で、BMIや腹囲、血圧などの項目を検査し、結果に応じて保健指導が行われます。

## 串間市内の受診率は？

昨年度の串間市内の特定健診の受診率は、33.3%と非常に低い状況です。また、年齢別においては、70代が最も高く44.2%、最も低いのは、40代で18.8%（5月末速報値）となっています。年齢を重ねるにつれて健康に対するリスクは高まりますので、若いころから健診を受けて身体の状態を確認しておきましょう。健診は自分自身の健康状態を知る第1歩です。ぜひ特定健診を受診しましょう。



## 特定健診のいろは

- 特定健診の内容について詳しく解説します！
- ### 特定健診Q & A
- Q: どのような方が対象ですか？  
A: 国民健康保険に加入している40歳から74歳の方です。
  - Q: いつ受けられますか？  
A: 令和2年6月1日～令和2年11月30日の期間です。
  - Q: いくらかかりますか？  
A: 通常10,142円のところ、受診期間内であればなんと1,300円で受けられます！  
※41歳になる方（昭和54年4月1日～昭和55年3月31日生）は無料です。
  - Q: どのようなことを検査しますか？  
A: 基本的な検査は次のとおりです。  
・身体測定、血圧測定、尿検査、血液検査、腎機能検査、心電図検査、貧血検査  
※医師が必要と認めた場合のみ眼圧検査を行います。

## 特定健診受診の流れ

特定健診受診券は5月に対象者に発送済みです

持参するもの

- 特定健診受診券
- 保険証
- 健診料金
- 健康手帳

受診券の記載事項に変更がある場合や紛失された場合は、医療介護課（☎72-0333）までご連絡ください。

集団健診か個別健診のどちらかを選択

**集団健診を選んだ場合**

以下より診断日をお選びください。

7/19  
(日)

8/30  
(日)

11/15  
(日)

12/20  
(日)

会場：市総合保健福祉センター  
※医療介護課（☎72-0333）で予約を行ってください。  
※新型コロナウイルス感染症の感染状況により、日程が変更となる場合があります。

**個別健診を選んだ場合**

下記医療機関に直接予約してください。

英医院	☎74-1187
いな内科・循環器科	☎71-1711
中島医院	☎72-5202
吾社クリニック	☎71-3411
県南病院	☎72-0224
串間市民病院	☎72-1234
市木診療所	☎77-0349
とめのファミリークリニック	☎76-1425
ゆうゆうの森クリニック	☎55-9111
串間中央クリニック	☎27-3181

※日南市でも実施できる医療機関があります。受診を希望される方は、受診希望医療機関または医療介護課（☎72-0333）までお問い合わせください。

必見！ 定期的に病院で検査している方

### みなし健診について

（情報提供事業）

病院で定期的に検査を受けている方は、いつもの病院検査を「特定健診を受診した」とみなすことができます。例えば、病院で採血検査を受ける際に「情報提供事業を利用します」と申告すれば、一度の採血で「診療」と「健診」に活用することができます。その際、通常の医療費のほか、追加費用はかかりません。なお、通常の特定健診は11月末までですが、みなし健診は令和3年3月31日までご利用いただけます。

持参するもの

- 特定健診受診券
- 保険証
- 情報提供事業チラシ

（受診券を発送した際に合わせて同封したチラシ）

おすすめ 平日健診に行けない方

### 「まとめて健診（集団健診）」で特定健診とがん検診がセットで受診できます！

日曜日に実施している「まとめて健診（集団健診）」は「特定健診、胃がん検診、大腸がん検診」の3つの健（検）診が受けられて大変便利です。平日は仕事のため時間が取れないという方はぜひご利用ください。

●健（検）診日程＝7月19日（日）、8月30日（日）、11月15日（日）、12月20日（日）

※新型コロナウイルス感染症の感染状況により、日程が変更となる場合があります。

●会場＝市総合保健福祉センター

●健（検）診料金

- ・40歳～69歳：特定健診1,300円＋胃がん検診1,200円＋大腸がん検診800円＝3,300円
- ・70歳～74歳：特定健診1,300円＋胃がん検診400円＋大腸がん検診200円＝1,900円

持参するもの

- 特定健診受診券
- 保険証
- 健診料金
- 健康手帳

※健（検）診を希望される方は、医療介護課（☎72-0333）で予約を行ってください。