いつまでも健康で暮らしたいから特定健診。

年に一度は健康チェック！ ■健康対策課☎57-7516

40歳から74歳が対象です。

高血圧や糖尿病をはじめとする生活習慣病を早期発見し、予防・改善するための健診で、肥満、高血圧、高血糖、腎機能障害、脂質異常、肝機能障害などの異常がないかを調べます。
市の特定健診の対象である国保被保険者には、5月下旬に市から受診券を送付しており、健診料金は無料です。

※加入している健康保険により受診券の送付時期や料金などは違います

特定健診受けていますか?

皆さんはご自身の健康状態をご存知ですか？「特に身体の異常は感じないから大丈夫！」と考えがちですが、「自覚症状がない＝健康」とは限りません。
ご自身の健康状態を知るためにも、これまで受診したことがない方はもちろん、毎年受診している方も引き続き、今年度の特定健診を受けましょう。

3つの受診方法があります

①かかりつけ医などの医療機関で受診する

②市が実施する集団健診で受診する

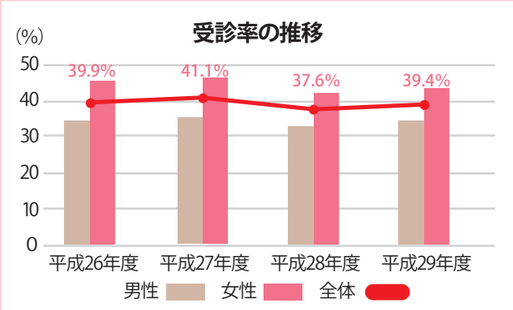
③人間ドックで同時に受診する

※市が実施する集団健診の今年度の日程は受診券に同封していますので、ご確認ください

①と③は、受診できる医療機関が指定されています。予約が必要な場合もありますので、希望する場合は、直接医療機関へお問い合わせください。

受診率は伸び悩み中

香南市の特定健診の受診率は、平成29年度で39.4％。特定健診の制度が始まった平成20年度には、県内でも8位の受診率でしたが、他市町村の受診率が徐々に上昇しており、県内23位と順位が落ちています。
男女別の受診率を見ると、女性の方がそれぞれの年度で約10％高いことが分かります。



予約は不要、料金は無料。お住まいの地区に限らず、都合のつく日・場所で受診ができます。

集団健診　受診の流れ

健診スタート

1.受付

受診券・問診票・保険証をお預かりします。その際、採尿用のコップをお渡しします。

2.採尿

3.身体計測

身長、体重、腹囲を測ります。腹囲を測るときはフーっと息を吐いてください！

4.血圧測定

緊張したりしていると数値が高くなるので、リラックスしてください。

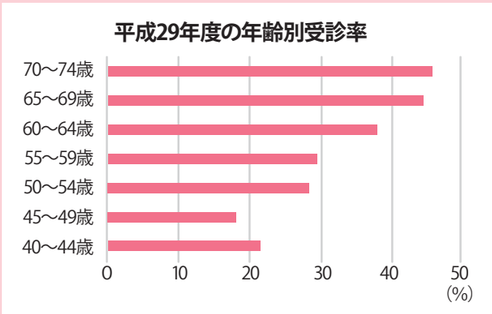
5.問診

保健師が喫煙や飲酒など生活習慣等についてお聞きします。

6.診察

7.採血

健診を受けた後は…次ページへ

40歳・50歳代も受診を！

年齢別の受診率を見ると、65歳以上は45％を超えていますが、40・50歳代は30％以下と低い状態です。
働き盛りで仕事に子育てにと何かと忙しい年代ですし、「まだ健康で元気！」とお思いかもしれませんが、特定健診を受診した香南市の40歳代のうち約半分は、腹囲が正常値を超えている＝いわゆる「メタボ」です。
また、約60％の人は動脈硬化の原因となる悪玉コレステロール値が正常値を超えており、これは全国平均の47％を大きく上回る結果となっています。
40歳代から、すでに身体の変化は始まっているのです。