

特定健診を受けましょう

本年度も特定健診が始まります。この健診は、生活習慣病の早期予防・治療を目的としています。生活習慣病の恐ろしいところは、初期の自覚症状がほとんどないことです。症状が現れるころには、すでに重症化していることも…。

健康に自信がある人も、毎年受診して定期的に体の状態を確認しましょう。

問い合わせ 国保年金課 三橋麻衣 ☎0023

A 集団健診日程 (実施機関：榛原医師会)

[受付時間] 午後0時45分～午後2時 [診察時間] 午後1時30分～

実施日	会場	実施日	会場
7月	16日 金	10月	20日 金
	19日 月		28日 金
	27日 日		2日 日
	29日 日		10日 日
8月	3日 日	11月	11日 日
	4日 日		18日 日
	5日 日		19日 金
	18日 日		29日 月
9月	1日 日	12月	30日 日
	2日 日		1日 日
	14日 日		7日 日
	15日 日		8日 日
	16日 日		23日 日
10月	1日 日	R4年 1月	24日 月
	5日 日		25日 日
	6日 日		

*災害などにより日程を変更する可能性があります。

B 個別健診実施医療機関

- ▶ 酒井内科医院 (地頭方) ▶ 渥美医院 (波津) ▶ 堀口外科医院 (大沢)
- ▶ 渡辺内科医院 (大沢) ▶ 廣瀬医院 (相良) ▶ 小田医院 (相良)
- ▶ 田形内科医院 (片浜) ▶ あかほりクリニック (片浜)
- ▶ 高木内科医院 (静波) ▶ 石井内科皮膚科医院 (静波) ▶ 佐故医院 (静波)
- ▶ 藤本クリニック (細江) ▶ 榛原総合病院健診センター (細江)

【持ち物】

- ▶ 保険証
- ▶ 受診費用
- ▶ 受診券、問診票、尿 (受診券に同封)

セット検診のご案内

特定健診とがん検診をまとめて受診できる、便利な検診を実施しています (特定健診のみの受診も可能)。

【受診可能な検査項目】

- ▶ 特定健診 (長寿健診) ▶ 胃がん(*1) = バリウムX線 ▶ 肺がん(*2) = 胸部X線 ▶ 大腸がん = 検便
- ▶ 肝炎ウイルス検査(*2) = 血液検査 *1 = 要事前予約。予約は健康推進課(☎0024)へ *2 = 榛原総合病院のみ

【実施機関】 榛原総合病院

【受付時間】 午前8時～午前11時

実施日	会場
9月 4日 田	さざんか
10月 16日 田	相良保健センター
12月 18日 田	さざんか

【実施機関】 静岡厚生病院

実施日	会場
8月 13日 金	J Aハイナン 西部営農経済センター (菅ヶ谷)

*要事前予約。予約はJ Aハイナン組合員相談課(☎9527)へ

ドック費用の助成について

*要事前申請。詳細は国保年金課(☎0023)へ

市国保、後期高齢者医療保険に加入中で、以下の条件を満たす人に、人間ドック等受診費用の一部を助成します。

○市国保加入者の条件

- ①令和3年4月1日現在で20歳以上
- ②ドック受診時点で市国保加入期間が継続して1年以上
- ③国民健康保険税を滞納していない世帯

○後期高齢者医療保険加入者の条件

- ①助成申請日からドック受診日現在まで継続して市内に在住
- ②後期高齢者医療保険料を滞納していない

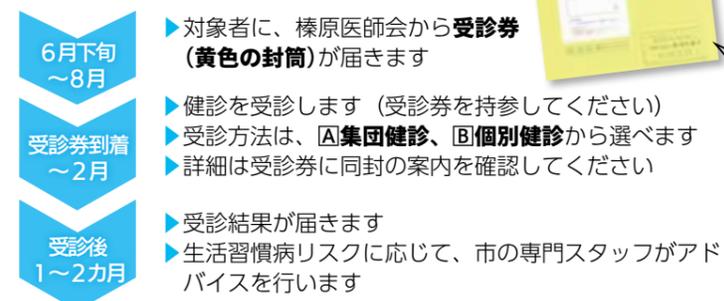
- 助成対象健診機関 ▶ 榛原総合病院 ▶ 総合健診センターヘルスポート(藤枝市) ▶ 聖隷予防検診センター(浜松市浜北区) ▶ 健康診断センター(浜松市中区) ▶ 健康サポートセンターShizuoka(静岡市)

■特定健診の検査項目など

検査項目	検査結果からわかる病気など			
問診・診察	既往歴、自覚症状、他覚症状などを確認。			
身長・体重 BMI・腹囲	肥満	肥満は直接の病気ではないが、増えすぎた内臓脂肪は高血圧、糖尿病、脂質異常症などの病気を誘発する要因に。		
		血圧	高血圧	自覚症状なく血管を傷め、徐々に動脈硬化をまねき、脳卒中や心臓病などを引き起こす。
		肝機能	肝機能障害	肝臓は症状が出にくく、知らないうちに重症化していることも。肝機能障害を放置すると、肝硬変や肝がんへ進行してしまう。
血中脂質	脂質異常症	脂が多くドロドロの血液は、動脈硬化を引き起こすとともに、血管を詰まらせ心筋梗塞や脳梗塞の原因に。		
血糖・尿糖	糖尿病	糖尿病は、自覚症状がないままに全身の毛細血管をボロボロにし、神経障害、腎症、網膜症などの合併症を引き起こす。		
尿蛋白	腎機能障害	腎臓は生活習慣病と関連深い。腎機能は、一度低下すると修復が困難で、重症化すると人工透析が必要になる。		
血清クレアチン				
詳細項目 (*)	心電図	不整脈、心筋梗塞などの異常を発見。		
	眼底	網膜を調べて、動脈硬化の程度などを判定。		
	貧血	めまい・息切れなどの症状が現れる。がんなどの病気が隠れていることも。		

*詳細項目は、医師の判断により実施。

■特定健診受診の流れ



健診を受けた後が大切です!

受診の結果、対象となった人には**特定保健指導**をご案内します。

【特定保健指導とは】

生活習慣病予防のため、担当の専門スタッフ(保健師・栄養士)が生活習慣の見直しを個別にしっかりサポートします。

- ▶ 健診結果を確認しながら食生活や運動習慣について振り返り、個人にあった生活改善目標を設定します。
- ▶ 3カ月間、目標達成に向けて食生活や運動習慣の改善に取り組みます。



対象者

【国保の特定健診】

- ▶ 4月1日現在国保に加入している40歳～74歳までの人(昭和21年4月2日生～昭和57年4月1日生)
- *長期入院・施設入所者などを除く

【後期高齢者の長寿健診】

- ▶ 市内在住の75歳～81歳の人(昭和15年4月2日生～昭和21年4月1日生)
- ▶ 前年度に長寿健診を受診した人
- ▶ 長寿健診の受診を希望する人
- *随時希望を受け付けています。国保年金課までご連絡ください。

現在、会社の健康保険に加入している場合は、勤務先の健康保険担当へお問い合わせください。ご加入の健康保険で同様の健診を受診できます。