

40歳以上の皆様へ

～せっかくの健診の機会をのがしていませんか？～

年1回、特定健診を受けましょう

「特定健診」は、メタボリックシンドロームに着目した健診です。メタボリックシンドロームは自覚症状がなく、自分が気がつかないうちに生活習慣病へと進行していきます。ご自身の健康チェックをするためには、「特定健診」を「毎年受診」しましょう！

特定健診のご案内

40～74歳の人を対象にした「特定健診」は、あなたが加入している医療保険者（国保や健保組合など）が実施します。

① 岐阜市国民健康保険にご加入の人

対象者 昭和13年11月1日～昭和49年3月31日生まれの人
(6月上旬に特定健診受診券を送付いたします。)

受診期間 平成25年6月(特定健康診査受診券が届いた日)～10月31日(木)
(お近くの委託医療機関で一部負担金800円で受診できます。)

お問い合わせ 国保・年金課 電話265-4141 内線:2265

② 会社の健康保険にご加入の人(被扶養者も含みます)

ご加入の医療保険者(健保組合など)にお問い合わせください。



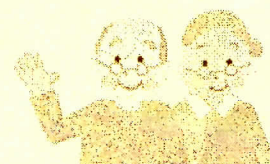
ぎふ・すこやか健診のご案内

75歳以上の人を対象に実施します。

対象者 受診日に後期高齢者医療制度に加入している市民
(8月下旬に受診券を送付いたします。)

受診期間 平成25年9月～11月30日(土)

お問い合わせ 福祉医療課 電話265-4141 内線:2136



Happy
Healthy
Life

～特定健診で生活習慣病の予防を!!!～

生活習慣病は自覚症状がありません。「高血圧」、「高血糖」、「脂質異常症」等の生活習慣病の予防と重症化予防のために毎年1回は特定健診を受診し、ご自身の健康管理にお役立てください。

まだ、若いから、元気だからといって特定健診を受けないでいたら突然、脳梗塞といった大きな病気を発症したという場合もあります。そんな怖い生活習慣病の早期発見ができ、重症化を食い止める特定健診はとても大切だと思いませんか？

また、生活習慣の改善をすることで生活習慣病の予防が期待できる人には、特定保健指導の対象者としてご案内が届きます。岐阜市国保の特定保健指導は無料で受けられます。ぜひ利用しましょう。

今年も自分のために



40歳以上の
皆様へ

早速、特定健診を
受けに行ってみましょう!

特定健診



過信しないで、自分の健康 特定健診で生活習慣病チェック

まずは自分の体重、腹囲、血圧などのデータをきちんと知りましょう。その結果からどのような生活改善をしていけば良いのかわかります。自分や家族のためにも毎年受けて健康管理をしましょう。

年間のサイクル

STEP 1

特定健診の案内が届く

あっ今年も
受けなくちゃ

40歳から74歳の方には、毎年、特定健診が必要です。

※健診の受診方法、実施時期、費用などは保険証に明記の医療保険者にお問い合わせください。



改善した食生活、運動習慣を継続しましょう。そして、次年度も健診を受けて健康チェックを続けましょう。



次の年

継続

STEP 2

特定健診を受ける



主な検査項目

- 問診票(服薬歴、喫煙歴等)
- 身体計測(身長、体重、BMI、腹囲)
- 血圧測定 ● 検尿(尿糖、尿蛋白)
- 理学的検査(診察)
- 血液検査
 - 脂質検査(中性脂肪、HDLコレステロール、LDLコレステロール)
 - 血糖検査(空腹時血糖またはHbA1c)
 - 肝機能検査GOT(AST)、GPT(ALT)、r-GTP(r-GT)

検査結果から分かること

内臓脂肪型肥満・脂質異常・高血圧・高血糖・肝臓や腎臓、尿路系の機能異常など。

結果のお知らせ

すべての方に、健診結果をお知らせします。



STEP 4

特定保健指導

STEP 3

メタボリックシンドロームの

リスクのある方は **STEP 4** へ

それ以外の方は **STEP 1** へ
次の年

特定保健指導の初回から6ヵ月後に、健康状態や生活習慣が改善されているかの確認を行います。

実感



なんだか調子が出てきたぞ。

—6ヵ月間—

改善 実行

自分に合った目標に向かって食生活や運動など、無理なくできるところから取り組んでみましょう。

控えめに!



ゆっくり食べて腹八分目を心がけています。

いまの調子でいいですよ。このまま続けましょう。



これなら自分にも出来そうだ!

ひとりひとりに合わせてたきめ細かいアドバイスでサポートします。



生活習慣の改善が必要な方に、具体的なアドバイス・サポートを行います。



特定健診

受けようかどうかと迷っている方に



去年も健診を受けたし、
毎年受ける必要はありませんよね？

毎年受けることが大切です。昨年、健診を受けて大丈夫だった人も、自分の知らない間に体は変化しています。年1回健診を受け、年ごとの数値の変化を確認し、健康管理に役立てましょう。

特にここ2～3年健診を受けていない方は、ぜひ受けていただきたいですね。

やせているし、元気だから
メタボは関係ないでしょう？

やせているから健康とは限りません。メタボでない方の生活習慣病も決して少なくないのです。

治療中（通院中）の人は
受けなくてもいいのでは？

治療中の人も特定健診の対象者です。治療とあわせてご自分の身体の変化をみていきましょう。

忙しいし…健康にも自信あるし…
受けに行くのも面倒だから
受けたくないけど？

忙しくしてられるのも健康だからこそです。また、生活習慣病のほとんどは自覚症状がないのも特徴です。指摘された時には既に病気がすすんでいた、というようなことがないように、あなたを頼りにしている方々のためにも、ぜひ健診の時間を少しください。

健診を受けて病気が見つかったら…
と思うと、不安でどうしても足が
遠のきますが。

手遅れの方がもっと不安になりますよね。たとえ病気が見つかって初期の段階で早期に治療すれば、治療にかかる時間も費用も労力も最小限で済むのではないのでしょうか。

特定保健指導の対象者となりましたが、
忙しくて保健指導を受ける時間が
ありません。
受けないとどうなるのですか？

生活習慣予防のための取組みのチャンスを失い、将来深刻な病気にかかってしまう恐れがあります。特定保健指導の対象者となった人は、メタボリックシンドロームのリスクがある方で（動脈硬化が進行し、脳卒中や心臓病など命に関わる病気につながる）、今から生活習慣を改善すればそれらの病気を予防できる可能性が高い方です。現在の生活で改善できることを専門家と一緒に考えていきましょう。

健診や保健指導に関して
プライバシーは守られますか？

健診・保健指導のデータは厳重に管理されますのでご安心ください。

医師や保健師等は正当な理由なく業務上知りえた秘密を漏らすことはできません。