

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

「特定健康診査（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。  
ご自身の健康チェックをするために、「特定健診」を「毎年受診」しましょう！

岐阜市国民健康保険にご加入の人

- 対象者** 40歳～74歳の人  
(昭和15年11月1日～昭和51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**27**年**6**月(特定健康診査受診券が届いた日)～**10**月**31**日(土)  
(お近くの委託医療機関で受診できます)
- 自己負担金** 800円 (自己負担金は検査費用の1割相当です)

10月は  
大変混みあいます。  
お早目に！！

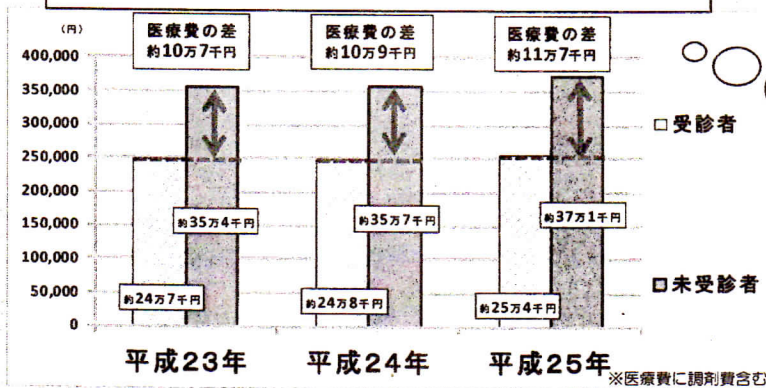
プリペイドカードが当たります！

特定健診受診率向上  
キャンペーン！！

- 対象者** ①今年度の特定健診を受けた人  
②今年度の特定健診対象者で、人間ドック等を受診し健診結果を提供した人  
(※特定健診と同等の検査項目を満たしていることが条件です)
- 賞品** ①抽選により300名にプリペイドカード(1,000円)を進呈  
②対象者にもれなくプリペイドカード(1,000円)を進呈
- 当選発表** 当選結果は賞品の発送をもってかえさせていただきます。



特定健診受診者と未受診者の医療費の推移(年額)



特定健診受診者と未受診者では受診者の方が、年間約11万円医療費が少ない

お問い合わせ 国保・年金課 電話 214-2083

◆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。

◆75歳以上の人(受診日に後期高齢者医療制度に加入している人)

「ぎふ・すこやか健診」が受診できます。(実施機関：平成27年9月～11月末)

お問い合わせ 福祉医療課 電話 214-2128

あなたの未来のために  40~74歳の皆様へ

# 特定健診

で

健診は毎年受ける  
ことが大切です!!

## 生活習慣病チェック

自分や家族のために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

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。



次

年

#### STEP 2

#### 特定健診を受ける



#### 主な検査項目

問診、診察、身長、体重、BMI、腹囲測定、血圧測定、検尿、血液検査  
※医療保険者により検査項目が異なります。

#### 検査結果からわかること

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。

#### STEP 3

#### 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。



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

年

特定保健指導の初回から6カ月後に、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



調子が出てきたぞ!

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。

—6カ月間—

改善 実行

控えめに!



#### STEP 4

#### 特定保健指導

これならできそう!



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。

75歳以上の皆様は「ぎふ・すこやか健診」となります。お住まいの市町村にお問い合わせください。



# 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方も、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）の場合は受けなくてもいいのでは？

治療中の方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？

忙しくてい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たとしても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？

生活習慣病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方は、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。