

あなたが受けることができる検査は？

年齢などの条件によって、受けることができる検査が異なります。詳細はご確認ください。

健診種類	対象者
若年者健診	30歳～39歳の国保の人
特定健診	40歳～74歳の国保の人
健康診査	75歳以上の後期高齢者医療対象の人
	40歳以上の生活保護世帯の人

※国民健康保険、後期高齢者医療制度以外の健康保険に加入している人は…各医療保険者が指定する方法で受診してください。詳細は、各医療保険者にお問い合わせください。

がん検診・婦人検診 加入保険に関係なく、すべての市民が対象です。(個人負担金は、通知書でご確認ください)

健診種類	対象者	
生活機能評価	65歳以上で要支援・要介護認定非該当者	
結核・肺がん検診	40歳以上	
喀痰検査	※喫煙指数等基準該当者	
大腸がん検診	40歳以上	
胃がん検診(胃透視)	40歳以上	
肝炎ウイルス検査	40歳以上および基準の該当者	
前立腺検査	50歳～74歳の男性(偶数年齢)	
腹部超音波検査	40歳以上(5歳さざみの節目年齢)	
婦人検診	乳がん検診	40歳以上の女性(昨年未受診者)
	子宮頸がん検診	20歳以上の女性(昨年未受診者)
	骨粗しょう症検診	30歳～75歳の女性(5歳さざみの節目年齢)

※無料クーポン券による子宮頸がん、乳がん検診については、該当者に通知します。

あなたに届くもの



封筒に入っているもの

- ・受診券
- ・健診のお知らせ
- ・問診票

※受診券は、健診を受ける際に必要ですので大切に保管してください。
※個人ごとに受けることができる健診の種類は違います。また入っている受診券の色や枚数などもそれぞれ違います。

健診の日程は、
5ページを
ご覧ください

— 特集 —

健診に行こう。



大石里奈さん(写真)は、今年4月に市役所に採用。現在健康対策課で、保健師として健康事業などの仕事をしています。「健診では、皆さんの健康をしっかりサポートしたいですね」とやる気いっぱいです。皆さんよろしくお祈りします。

漢方医学には、「未病」という概念があります。「未病」とは、「病気」ではないけれど、病気に向かいつつある状態。健診は、がんなどの重大な病気をもちろん、あなたさえも気付いていない「未病」までも発見する大切な機会です。

「今、何があっても倒れるわけにはいかない」、という人は多くても、「今、自分が倒れても大丈夫」という人は、いないはず。

それが、社会や一家を支える30代から50代ならば、なおさらです。

「健診に行こう」。今月は、健診の大切さについて、特集します。



心臓・血管

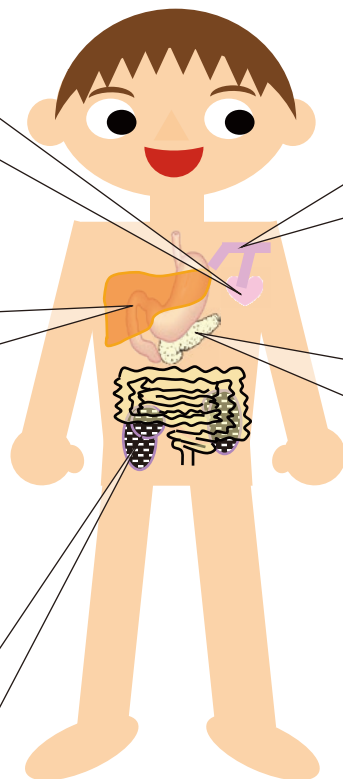
- 血圧**
心臓と血管への負担がわかる。塩分の取りすぎ、肥満、遺伝、ストレスで高くなる。

肝臓

- GOT、GPT、γ-GTP**
肝臓の状態がわかる。脂肪肝やアルコールの飲み過ぎなどで、高くなる。

腎臓

- クレアチニン**
腎臓のはたらきが悪いと高くなる。
- 尿酸**
肥満、飲酒、魚卵、干物のとり過ぎで高くなる。尿酸が高いと痛風や尿路結石、腎機能障害が起こりやすい。
- 尿蛋白**
腎臓のはたらきが悪いと尿に蛋白がでる。



動脈硬化

- 中性脂肪**
余分に食べすぎると高くなる。
- LDL コレステロール (悪玉)**
動物性脂肪のとり過ぎ。
- HDL コレステロール (善玉)**
運動不足やタバコで低くなる。

糖尿病

- 血糖 (HbA1c)、尿糖**
すい臓の働きが悪いと数値が高くなる。数値が高い状態が続くと糖尿病になる。

メタボリックシンドロームに 関係する項目

- BMI**
体重(kg)÷身長(m)÷身長(m)を計算した数値。25以上が肥満の判定となります。
- 腹囲**
内臓脂肪のつきぐあいを示す指標です。

健診

若年者健診
特定健診
健康診査

でわかること

健診は、お金がかかる。健診に「行くおカネ」なんかない！というアナタ！

実は、若年者健診、特定健診(いずれも国保)、健康診査(後期高齢者など)は、受診無料です。さらに、がん検診は有料ですが、病気の発見が遅れば、それだけお金もかかります。定期的に健診を受けたほうが、長い目でみると「お金がかからない」のです。



健康には、毎日気をつけているから健診なんて「行く必要」なんかない！というアナタ！

適度にスポーツをし、正しい食生活を送り、健康への配慮には余念のないアナタ。一見健診は必要なさそうですが、そうではありません。自ら行うセルフチェックは万全でも、プロの眼は別。専門医によるメデイカルチェックで、万全を期しましょう。



忙しくて忙しくて健診なんて「行くヒマ」なんかない！というアナタ！

アナタはなぜ、忙しいのでしょうか。それは、あなたがみんなから頼られているから。病気はこじらせるのと長引くものです。「抜けられると困るアナタ」だからこそ、年に一度は健診を受けて、病気の早期発見、早期治療に努めましょう。



健診に行かないアナタは何タイプ？