

## 特定健診の受け方

※市町村・国保組合によって特定健診の受け方は異なります。  
詳しくは、市町村・国保組合にお問い合わせください。

### 1.健診の案内

- 年に1回、市町村・国保組合から健診の案内(受診券)が送られてきます。
- 40歳~74歳が対象**です。

### 2.申し込み・予約

- 健診日時と健診場所(集団健診・医療機関等)を確認してください。
- 健診の申し込みが必要な場合がありますので、受診先に確認してください。
- 前日・当日の注意事項(食事など)や持参するものなどを確認してください。

### 3.特定健診を受ける

- 受診時には受診券と保険証が必要です。  
(受診される際は忘れずに持参してください)
- 時間や注意事項を守って受診してください。採血検査で空腹時の検査が必要な項目があるため、朝食はとらずに受診してください。  
(服用中の薬がある場合は、事前に医師に確認してください)

## 通院・治療中の方の場合

### ①特定健診を受ける

### ②情報提供票(同意書)を病院窓口へ(特定健診を受けない場合)

- 情報提供票(同意書)+受診券**を現在、通院・治療中の医療機関窓口へ提出してください。
- 情報提供票(同意書)**はご自宅に送付、もしくは医療機関にあります。
- 検査項目が不足している場合は、不足項目だけ追加検査があります。

※詳しくは通院・治療中の医療機関窓口にご相談ください。

### 4.判定・結果通知

- 結果が出るまで約1ヶ月程度かかります。

### 5.特定保健指導を受ける(無料)

- 特定健康診査を受けた全ての方に、健診結果の報告とともに健康づくりに役立つ「情報提供」が行われます。また、健診結果の状態に応じて **動機付け支援** または **積極的支援** の指導が行われます。
- 生活習慣病の重症化を防ぐことを心がけ、健康寿命をのばしましょう。

### 特定健診の主な検査項目

<b>問診</b> 健康状態や既往歴など	<b>採血</b> 脂質、血糖、肝機能など	<b>心電図</b> (必要な方) 心機能など
<b>計測</b> 身長、体重、腹囲、血圧など	<b>検尿</b> 腎機能など	



検査結果を提出していただくことで特定健診を受診したことになります。

## 特定健診 Q&A

### Q.無料で受けられるって本当?

#### A.基本的に無料で受診できます。

しかし健診費用は各市町村・国保組合や健診機関によって異なるため自己負担は一律ではありません。予約する際に併せてお尋ねください。

### Q.仕事が忙しく健診を受ける時間がありません。

#### A.健診は半日程度で終わります。

症状が出ないからこそ健診が大切です。忙しい方もぜひ受診してください。

### Q.毎年受けないといけないんですか?

#### A.1年に1回は特定健診を受診しましょう。

特定健診を毎年受けることで、現在の体の状態や経年変化がわかります。生活習慣病を予防するためにも、毎年受診しましょう!



KEEP健康!  
GO特定健診!

40歳になったら  
特定健診を  
受けましょう。

対象年齢  
40歳▶74歳

治療・通院中の人も  
対象ですよ!

