

# 特定健康診査 / 健康診査・保健指導

通院・治療中の人でも受けられます。かかりつけ医にご相談ください

## 特定健康診査とは

- 特定健康診査とは、メタボリックシンドロームに着目し、生活習慣病（糖尿病・高血圧・脂質異常症等）を予防・早期発見するための基本的な健診です。40歳以上の人を対象です。



**対象** 40歳以上の沼津市の国民健康保険加入者・後期高齢者医療制度加入者等

沼津市の国保の資格を喪失した場合、特定健診を受診できません。

### 注意

喪失後に受診券を使用し受診した場合、健診料を全額お支払いいただく場合があります。沼津市の国保以外の方は、加入している健康保険組合等にお問い合わせください。

健診内容：問診、身体計測、血圧・腹囲測定、尿検査（糖・たんぱく・潜血）  
血液検査（血糖・脂質・肝機能等）、心電図、眼底検査等

健診料：40歳～74歳 800円 / 75歳以上等 無料

持ち物：国民健康保険被保険者証または後期高齢者医療被保険者証  
平成30年度沼津市健康診査受診券・健診料

## 健診実施場所

- 実施医療機関または集団健診会場で受診できます。  
実施医療機関：実施医療機関一覧（P.10）を確認し、各医療機関へ予約をしてください。  
集団健診：集団健康診査の日程（P.8）で詳細を確認してください。予約は不要です。

## 特定健診のメリット

- 健康状態を確認して、より細やかな体調管理に結びつけることができます。
- 生活習慣病は進行するまで自覚症状がないことが多く、重症化してから見つかることも少なくありません。健診を続けて受診し、定期的に健康状態を確認することで経年変化が分かり、生活習慣の見直しに役立てることができます。
- お一人おひとりの健診結果・健康状態に合わせた健康情報を提供し、生活習慣を見直し改善するためのアドバイス等を受けることができます。

## 特定保健指導を利用しましょう

- 特定健診の結果、生活習慣病の発症リスクが高い人へ、個別にご案内します。
- 保健師・管理栄養士等が、対象者のライフスタイルに合わせた無理のない生活習慣改善策を一緒に考え取り組むことができるようサポートします。
- 生活習慣病の発症リスクの程度に応じて、動機付け支援と積極的支援があります。（よりリスクの高いほうが積極的支援となります。）
- 費用は無料です。



詳細は国民健康保険課へお問い合わせください。

**(TEL : 055-934-4725)**

### ◎国保の加入者で、人間ドック・脳ドックを受ける人へ

- 沼津市の国民健康保険加入者は、人間ドック（対象者には7月下旬に国民健康保険課から案内はがきを送付）または脳ドック（申込制：詳細は6/1号広報ぬまづを参照）の受診費の助成が受けられます。特定健診の内容を全て含んでいますので、人間ドック・脳ドック・特定健診のうちいずれか1つを選択し、受診してください。

- また、個人で人間ドック等を受けた人は、お手数ですが結果のコピーを郵送または保健センター窓口までお持ちください（窓口での提出につきましては、粗品を進呈しております）。ご協力よろしくお願い致します。