

40～75歳未満の方

特

定

健

診

気づかずに進行する  
生活習慣病にならない  
ために！！

～自覚症状のないうちに“特定健診”を受診しましょう！！

平成20年4月から40歳から75歳未満の方を対象に「メタボリックシンドローム」に着目した健診・保健指導を医療保険（健康保険）が実施することになりました。

メタボリックシンドロームは内臓脂肪に加えて、高血圧、脂質異常、高血糖の2つ以上を持っている状態ですが、40歳以上になるとメタボ予備群が多くなります。自分の体の状態を気づかずに放置しておくと生活習慣病などを発症してしまいます。生活習慣病の死亡数割合は約6割を占め、医療費の約3割を占めています。生活習慣病は自覚症状がないので、危険因子を発見するのは健診でしかありません。年1回は特定健診を受診し安心して過ごしましょう。

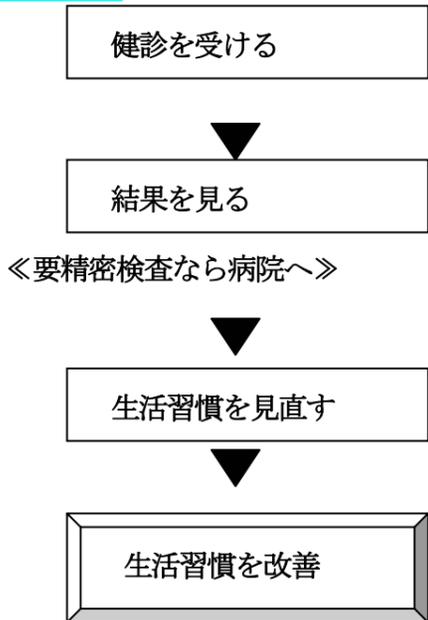
■ ■ 健診を受けるとわかる異常や病気 ■ ■

肥満・やせ、脂質異常症、高血圧  
肝機能の異常、腎機能の異常、  
痛風などの生活習慣病

重複すると・・・

脳卒中・心筋梗塞の危険性

■ ■ 健診の活用方法 ■ ■



Q：どんな検査をするの？・・・  
A：身体計測・血液検査・血圧測定・尿検査・心電図など

検査値を見ましょう！！  
基準値ですか？過去の結果と比べてどうでしょう？

最近の自分の生活習慣を思い出してみましょ！！

生活の振り返りから、何かできそうなことを見つけて  
みましょ！見つかったら、やってみましょ！

■ ■ 特定健診の受け方 ■ ■

- 対象：行方市国民健康保険加入者で40歳から75歳未満の方
- 健診方法：2種類の受け方があります。

1

集団健診

- 市内の各保健センターや地区公民館等で実施します。
- 日時、場所については行方市健康増進課からの案内通知で確認してください。

2

医療機関健診

- 行方市国保年金課へ連絡をしてください。受診券を発行します。
- 受診券と国民健康保険証を持参して、契約の医療機関で受診してください。

☆国民健康保険以外の医療保険(社会保険)の被扶養者の方で、行方市の集団健診で受診できる場合もありますので、受診方法について加入している医療保険へお問い合わせください。