

特定健診 6/12 (月)～ 10/31 (火)

40 歳以上の方、メタボの早期発見を！

メタボリックシンドローム（内臓脂肪型肥満）は、生活習慣病の原因の1つであるといわれています。40 歳以上の皆さんは、特定健診を受け、メタボの早期発見につなげましょう。

特定健診を積極的に受診し、バランスの取れた食生活や適度な運動習慣を身に付け、生活習慣病の予防に努めましょう。

国保年金課

☎995-1814

実施期間 6月12日(月)～10月31日(火)

対象の方には受診券を送付

- 昭和53年3月31日以前に生まれた国民健康保険被保険者
 - 後期高齢医療被保険者
- 対象者には6月上旬を目途に、受診券が入った封筒を市から郵送します。
- ※会社などの健康保険や共済保険の加入者とその扶養者は、それぞれの保険者によって特定健診が実施されます。
- ※妊産婦や施設などに入所中の方は、対象外となる場合があります。
- ※転出などで、受診日時時点で当市の被保険者でない方は、対象となりません。
- ※今年度、国保脳ドックを申し込んだ方は、対象となりません。

保険証と受診券を持って医療機関へ

次のものをお持ちになり、指定の医療機関（※）で特定健診を受けてください。

- 国民健康保険証または後期高齢者医療制度被保険者証
 - 届いた受診券
- 後期高齢者医療被保険者で、生活習慣病の治療を受けている方は、受診の有無について主治医と相談してください。
- ※沼津市、長泉町、清水町の医療機関でも受診できます。あらかじめ電話などで、受診項目を確認してください。

通常1万円相当の健診が800円で

個人負担金／800円（通常は、1万円相当の健診項目）
 ※後期高齢者医療被保険者や今年度75歳になる方は無料です。

健診項目

メタボリックシンドロームに焦点を当て、次の項目を健診します。

診察	問診・理学的検査
身体計測	身長
	体重
	腹囲
	BMI
血圧	収縮期血圧
	拡張期血圧
血中脂質検査	中性脂肪
	HDL - コレステロール
	LDL - コレステロール
	総コレステロール定量
肝機能検査	AST (GOT)
	ALT (GPT)
	γ-GT (γ-GTP)
	血清アルブミン
血糖検査	ヘモグロビン A1c
	空腹時血糖
尿検査	糖
	タンパク
	潜血
貧血検査	ヘマトクリット値
	血色素量
	赤血球数
	血小板数
心電図検査	
眼底検査	(医師が認める場合)
腎機能検査	血清クレアチニン
	血清尿酸
	eGFR

すその健康マイレージ

健診を受けると、マイルが獲得できます。受診日などを記録し、健康推進課に申告してください。