

## 特定健診を受けるには？

### 30～39歳の方は・・・

学校や職場での健診を受ける機会がない方は、すこやかセンターで実施する「人間ドック」を受けましょう。



### 40～74歳の方は・・・

特定健診を受けましょう！

各種保険組合、共済組合、国保組合、協会けんぽ等の保険者が検診を実施します。（例：国民健康保険は市町村）。特定健診の具体的な方法等については、健康保険証に記載されている医療保険者へお尋ねください。

村で実施している人間ドック・総合健診・医療機関健診（国保加入者のみ）は特定健診の項目が含まれます。

これらの詳細は郵送される案内をご覧ください。



### 75歳以上の方は・・・

すこやかセンターで実施する「人間ドック」または医療機関で実施する「後期高齢者健康診査」を受けましょう。

## 健診を受けたら・・・生活習慣を見直す「チャンス」です

「ちょっと値が高いけど、何も症状がないから気にしない」「治療を受けてくださいと言われたけど、受けていない」「保健指導の通知が届いたけど、忙しくて・・・」など、生活習慣を見直すチャンス見逃していませんか？

健診の結果はあなたの身体からのメッセージです。早くから生活習慣を見直し、食事や運動、睡眠の改善などに取り組むことで、生活習慣病の重症化を予防することができます。

ぜひ、このチャンスを逃すことなく、生活習慣を見直しましょう。

がん検診

歯科検診を

一緒に受けましょう

下記の検診も実施しています。ぜひ、受診しましょう。

●がん検診

胃がん検診・肺がん検診・大腸がん検診・前立腺がん検診  
子宮がん検診・乳がん検診

●歯科基本健康診査

●肝炎ウイルス検診

●骨検診

●脳ドック

※年齢などにより、受けられない検診もあります。  
詳細は郵送される案内をご覧ください。



# 特集 『特定健診は毎年受診すること』が大切です

生活習慣病は進行するまで自覚症状はありません。

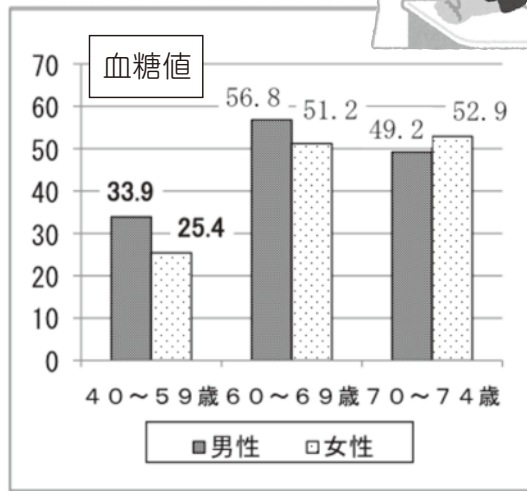
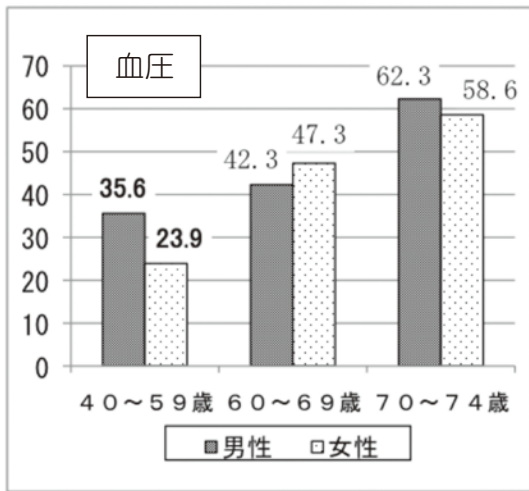
「体調がいいから健康」と思っている、体の中では少しずつ生活習慣病などが進行していることがあります。

自分では気づくことができない体の小さな変化を発見できるのが健診です。毎年受診していち早く変化に気づき、病気を予防しましょう！！



## 40、50歳代で血圧、血糖値が正常範囲を超えている人が 男性は3人に1人、女性は4人に1人

平成26年度 男女別年代別有所見率



資料：飛島村国民健康保険データヘルス計画

「若いから大丈夫」「去年は大丈夫だったから今年は大丈夫」ということはありません。年に1回は健診を受けて体の状態をチェックしましょう。

### 「元気だから受けなくていいと思う」

生活習慣病は自覚症状がありません。病院に行く機会がない方は体の異変を見逃してしまうことが少なくありません。元気だと感じていても健診を受けましょう。

### 「病気が見つかったら怖い」

生活習慣病は、重くなれば治療にお金がかかる、食事制限など取り組まなければならないことも厳しくなります。

健診を受けるのが  
「おっくう」な理由

### 「病院に通っているから大丈夫!!」

特定健診の項目で普段受けていない検査があれば、ぜひ受診してください。

主治医の先生に相談してみましょう。

### 「体重や腹囲を測るのは恥ずかしい」

プライバシーについては厳重な管理が義務付けられています。健診・保健指導データについても個人情報保護法に従い、管理されているので安心です。