

40歳以上の方を対象として国が定めた年に1度の健診です

☑ あなたの保険証の種類を確認してください

健診は、健康保険証の発行元(保険者)が実施します

保険証の種類 (発行元)	千葉市 国民健康保険 後期高齢者 医療広域連合	その他の 保険証	全国健康保険協会 千葉支部 (協会けんぽ)
連絡先	千葉市 健康支援課 ☎043-238-9926 受診券がお手元ない方にご連絡ください	043-382-8313 にお問い合わせください	保険証発行元、または 職場にお問い合わせください


こちらの保険証をお持ちの方は

☑ 下記の方法により健診を受診してください

STEP1 医療機関を選んで、予約する

受診券に同封されている医療機関一覧をご覧ください。

パソコン・スマホから 千葉市 わたしの町のお医者さん 検索




STEP2 当日、医療機関で受診する

当日の持ち物

- ① 受診券(5月に送付済)
- ② 健康保険証
- ③ 健診費用 500円(後期高齢者の方は無料)

受診券を紛失された方はこちらから再発行できます▶

自費で受けると約10,000円かかります



STEP3 受診した医療機関で健診結果を受け取る

STEP4 健康サポート(特定保健指導)を受ける


健診結果から、生活習慣病のリスクの高い方は、生活改善のための専門家によるサポートを無料で利用できます。

千葉市特定健康診査受診券を使わずに
職場健診や個人で人間ドック等を受けた方へ **お願い**

健診結果のご提供をお願いします。

詳しくは **千葉市健診結果提供** (千葉市特定健診を受診したとみなされます) ※謝礼あり

スマホでかんたん電子申請はこちら▶



健診に関する問い合わせ先 千葉市 健康支援課 TEL.043-238-9926

令和
4年度

40~74歳のすべての方が対象です

特定健診を受けましょう!

あなたは大丈夫? 「コロナ太り」
 コロナ禍の生活習慣病は命にかかわる危険があります



特定健診で、体の状態をチェックしましょう

千葉市の特定健診実施期間 令和5年2月末まで

感染症対策へのご協力をお願いします

発熱や咳などの症状がある場合は、受診を見合わせていただき、体調が十分回復してから受診をお願いします。
 マスクの着用や手指の消毒など感染症対策にご理解とご協力をお願いします。



特定健診とは？

40～74歳の方を対象とした健診で、メタボリックシンドローム（メタボ）の発見と予防・改善を目的としています。

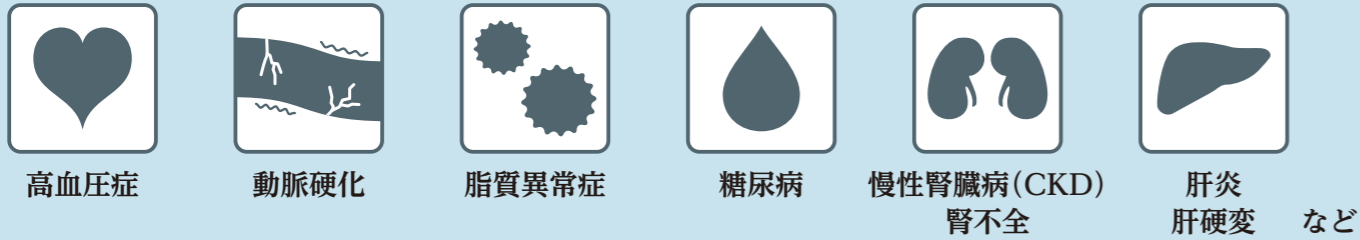
メタボとは、過剰な内臓脂肪が原因で、高血圧・糖尿病・脂質異常症などの生活習慣病にかかりやすくなっている状態のことです。放置すれば脳梗塞などの深刻な病気へと進行します。

主な検査項目

- | | | | |
|--------|--------------|-------|--------------|
| ●問診 | 服薬歴、喫煙歴 など | ●血液検査 | ○脂質検査 |
| ●身体計測 | 身長、体重、BMI、腹囲 | | ○肝機能検査 |
| ●理学的検査 | 身体診察 | | ○血糖検査 |
| ●血圧測定 | | | ○腎機能検査 |
| | | | ○痛風検査 |
| | | ●尿検査 | 尿糖、尿たんぱく、尿潜血 |

上記のほか医師の判断により実施します。 ○貧血検査 ○心電図検査 ○眼底検査

特定健診では、こんな病気の兆候を見つけられます



? 通院中なので、受けなくてもいい？

通院中の方も、特定健診の対象になります。特定健診は、病気にならないために、いち早く異常を発見することを主眼としています。病院で行う「早期治療」のための検査とは目的が違いますので、通院中の方もかかりつけ医にご相談の上ぜひ受診してください。



? 体調が悪くないので、今年は受けなくてもいい？

生活習慣病は、初期の段階では自覚症状が出ないため、気がつかない間に進行してしまいます。去年の結果に問題がなかったとしても、生活習慣病の危険度が高くなっているかもしれません。元気な時こそ健診の受診が必要です。

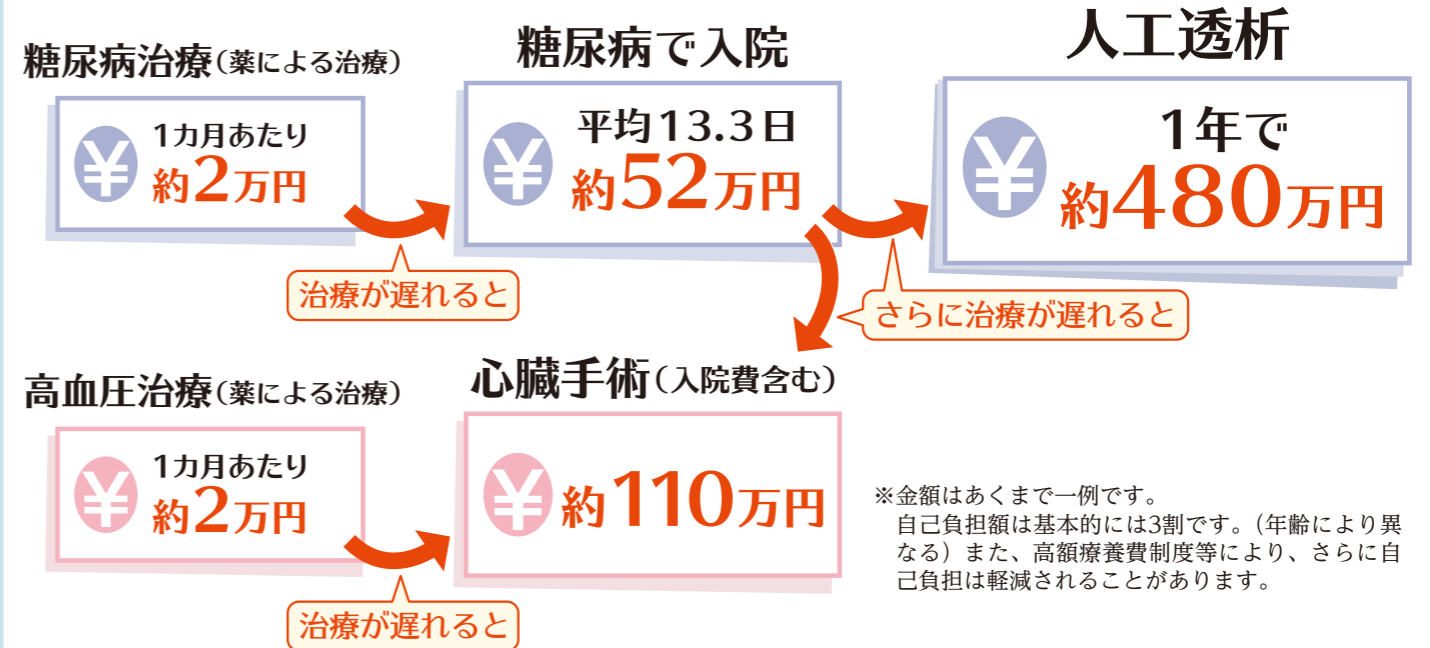
特定健診を受けないと後悔する理由

●生活習慣病は、新型コロナウイルス感染症重症化のリスクを高めます

心疾患※の場合 <small>※心不全・冠動脈疾患・心筋症など</small> 重症化リスク 3.4倍	肥満(BMI30以上)の場合 入院リスク 2.1倍 死亡リスク 1.5倍	Ⅱ型糖尿病の場合 重症化リスク 2.3倍
---	---	---------------------------------------

参考：米国疾病予防管理センター（CDC）の資料（2020年10月時点の情報）

●病気は進行するほどに、医療費も大きくなります



※金額はあくまで一例です。自己負担額は基本的には3割です。(年齢により異なる) また、高額療養費制度等により、さらに自己負担は軽減されることがあります。

参考：糖尿病ネットワーク「糖尿病になったらいくらかかる」、国立国際医療研究センター「入院した際の医療費の概算例」、日本内科学会雑誌 2007年,96巻,1号「高血圧症と医療費」

特定健診を受けるとおトクな理由

健康サポート(特定保健指導)は無料で専門家の指導が受けられます

特定健診を受診すると、その結果に応じて医師や管理栄養士、保健師などの専門家による、健康サポート(特定保健指導)を受けられます(後期高齢者医療の方は除く)。

リスクにより3段階の支援に分けられます

