特定健診

ご予約はお済みですか？

問 健康づくり推進課（健康管理センター内）☎82-0105

特定健診の対象者は国民健康保険加入の 40 歳～ 74 歳の方です

令和7年4月1日現在の国保加入者には、受診票をお送りしました。それ以降に国保に加入した方は、お問い合わせください。

特定健診実施期間　10月31日（金）まで

特定健診の受け方
① 届いている通知から医療機関を選ぶ
② 健診受診日を予約する
③ 受診票を持参し健診を受ける

9,500 円の健診料が無料で受けられます！

自己負担額　無料（健診は、年に1回です。特定健診か人間ドックのどちらかを選んでお受けください）

特定健診内容 －1 年に 1 度は受診して、経年変化を見ていきましょう！－

問診、身長、体重、腹囲、血圧測定、尿検査、診察、心電図（希望者）
血液検査（血糖検査、肝機能検査、血中脂質検査、腎機能検査）

健康づくりポイント事業実施中！

健診受診、健康づくり講座への参加などで、健康づくりに取り組み、ポイントを貯めて抽選に参加できる事業です。
応募していただいた方、全員に参加賞を進呈します。特定健診は、健康づくりポイント事業の必須項目です。

家庭血圧を測ろう！

健診で血圧が高くなり始めた A さん
「このままで大丈夫かな？」と心配に思っていたけれど・・・

① まず家庭血圧の測定を始めました
② 体重コントロールと減塩にもチャレンジ中
③ 血圧記録手帳を記録しながら血圧の経過をみています

●受診の目安
「家庭血圧」の平均が「135/85 以上の方」は、記録を持って受診し、医師に相談しましょう。
＊1か月生活習慣を改善しても血圧が下がらなければ治療対象となります。