



特定健診は、糖尿病や脂質異常症、高血圧症などの生活習慣病の発症・重症化の予防を目的とした健診です。半日程度で、通常5千円程度掛かる健診内容を、国保加入者は無料で受診ができます。本市における受診者は3人に1人

とまだまだ少ないですが、一度生活習慣病になると、治療のために多くの時間や費用が掛かってしまいます。無料で受けられる1年に1回の特定健診で予防につなげましょう。特定健診などは40歳以上の医療保険加入者であれば、誰でも受診できます。社会保険共済組合などに加入の方はそれぞれの加入先へお問い合わせください。

## ■ 受診の流れ

**対象** 苫小牧市国保加入者で、40歳～74歳の方（年度中に40歳となる方も含む）  
**料金** 無料

- 毎年5月上旬に「受診券」を送付
- 実施医療機関一覧（受診券に同封）から受診機関を選び予約
- 「受診券」と「保険証」を持って受診 ※前年度の健診結果があれば持参

## ■ 健診項目

項目	内容	健診結果から分かること
診 察	身体診察・問診	病気の有無や症状などの確認
	身体計測	肥満など体格のバランスの確認
	血圧測定	高血圧症・動脈硬化の危険性
血液検査	脂 質	脂質異常症・動脈硬化の危険性
	肝機能	肝機能の障がいなど
	血 糖	糖尿病の危険性
	腎機能	腎機能の障がいなど
尿 検 査	尿タンパク	
	尿 糖	糖尿病の危険性

## 皆さん、こんなこと思っていないか？

Aさんの場合



病院に通っているから必要ないわ

特定健診は、病院で治療の一環として受ける検査とは異なり、生活習慣病予防のための検査を行いますので受診しましょう



Bさんの場合



健康だから必要ないよ

自覚症状がなく進行する生活習慣病は、調子が悪いなと思ったときには重症化しているケースがあるので、定期的な受診が大切です



Cさんの場合



忙しくて受診する暇がないの

市内49カ所で受診が可能です。受診券に同封されている「苫小牧市健康診査実施機関一覧」をご覧ください。土曜日や少し遅い時間でも、受診対応が可能な機関もありますので、各医療機関へお問い合わせください

