

## 特定健診を受けるには？

- 1 受診方法を選びます。  
・須崎市での集団健診  
・病院での個別健診  
・人間ドックでの同時受診
- 2 希望する受診先に電話で事前予約をします。
- 3 健診当日は、保険証・受診券・問診票を持参して受診をしましょう。

須崎市での受診日程は、広報4月号折り込み「平成26年度 須崎市検診日程のお知らせ」、須崎市ホームページ、または、毎月の広報「保健衛生ガイド」で確認できます。



## 健診を受診した後は？

- 1 健診結果報告会に参加しましょう。後日送付する「健診結果のお知らせ」に、場所や開催日を記載しています。

異常がなくても、健診結果をもとに食事・運動の相談や検査データの見方などの説明を行います。ぜひ、ご利用ください。



- 2 生活習慣病の危険が高いと判定された人は、特定保健指導を受けましょう。対象者には案内を送ります。

**特定(保健)指導とは？**  
メタボのリスクの程度によって、動機づけ支援また

は積極的支援を受けられます。個別面談で保健師や管理栄養士などと相談しながら、「1日10分歩く」「ご飯をお茶碗半分にする」など具体的な目標を決めて、生活の改善に取り組めます。

## 健診を活かす

### 3つのポイント

- ◆ 健診結果に異常がなくても、だんだんと異常に近付いている項目がないかなど確認して、毎日の健康管理に役立てましょう。
- 年に1回は必ず受けましょう。
- 健診の結果を確認し、保存しましょう。
- 「要精密検査」「要医療」の結果が出たら、すぐに病院を受診しましょう。



## 受診しないのはダメ!

※定期的な健診は病気の早期発見・治療につながります。進行してからの治療と比較しても、医療費の負担が少なくて済みます。

また、須崎市として特定健診の受診率が国の基準に達しない場合、今後、国保税が高くなる可能性があります。対象者は必ず受診してください。



## 特定健診 Q & A

- Q. 病院に通院中でも、受けられるの？**  
A. 定期的に通院中の人でも、特定健診を受けられます。かかりつけ医にご相談ください。
- Q. 特定健診の費用に自己負担はありますか？**  
A. 無料です。須崎市国保加入者は、国保税で負担をします。人間ドックでは、費用から特定健診項目の料金(約6,000円)が減額されます。
- Q. がん検診は同時に受診できないの？**  
A. 須崎市の集団健診では、特定健診にあわせて、肺・胃・大腸・前立腺がん検診、肝炎ウイルス検査を同時に行っています。また、子宮・乳がんといった女性特有のがん検診も、須崎市で実施する検診や一部医療機関で受けることができます。

健康づくり推進員の皆さんとしんじょう君

