

特定健康診査を実施します

国民健康保険に加入の40～74歳の方

市では国民健康保険に加入している40～74歳の方を対象に特定健康診査を実施します。

健診結果の変化を見ることが重要です。毎年受診しましょう。

◆実施方法（集団・個別）

・集団健診

場所 市内公共施設／自己負担 1000円／日程 左表のとおり

・個別健診

場所 長生郡市内の契約医療機関／自己負担 2000円／日程 5月1日～8月31日

◆検査項目

身体・腹囲・血圧測定、尿

特定健康診査（集団健診）日程表

お申込みの際に、下記よりご希望の日程をお申し出ください。一 は定員に達しました。

月日	会場
5月23日(木)、24日(金)	二宮福祉センター
5月25日(土)	市保健センター
5月27日(日)、28日(月)、29日(火)、30日(水)	東部台文化会館
5月31日(金)、6月1日(土)	市保健センター
6月3日(月)、4日(火)	豊岡福祉センター
6月5日(水)、6日(木)、7日(金)	本納公民館
7月2日(日)、3日(月)	五郷福祉センター
7月4日(火)、5日(水)、6日(木)、8日(金)、9日(土)、9日(夜間)、10日(日)	市保健センター
7月11日(水)、12日(木)	鶴枝公民館
7月16日(日)、17日(月)	長生郡市広域市町村圏組合管理棟
7月18日(水)、19日(木)、20日(金)、22日(日)	市保健センター

◆受付時間 13時～14時
※7月9日(夜間)受付時間 18時～19時

実施します。

◆申込方法

対象者に個別にお送りしている調査票に必要な事項を記入して返送いただくか、市健康管理課窓口へ電話、FAX、メール等でお申し込みください。住所、氏名、生年月日、電話番号、希望の実施方法（集団か個別）をお申し出ください。

集団健診をご希望の方は、希望日の10日前までにお申し込みください。ただし、各日程とも定員になり次第締め切ります。個別健診をご希望の方は7月12日(金)（必着）までにお申し込みください。

調査票で「希望しない」と回答された方もお申し込み出来ますので、ぜひ受診してください。お申し込み後、質問票などを集団健診は受診日の5日前までに、個別健診は4月の下旬から随時郵送します。

お申し込み、お問い合わせは、
〒297-8511
茂原市道表1番地

市健康管理課（2階）

kenkou@city.mobara.chiba.jp

TEL 201-574 FAX 201-6000

年に1度は特定健康診査を受けましょう



40～74歳の方、年に1度の特定健康診査を受けていますか？日本人の死因の約6割は生活習慣病で、その半分はメタボリックシンドローム（内臓脂肪症候群）関連です。特定健康診査は、生活習慣病のリスクを高めるメタボリックシンドロームに着目した健診です。心筋梗塞や脳血管疾患といった深刻な病気を防ぐため、メタボリックシンドロームをより早い段階で見つけます。

◆まだ若いから、元気だから、自分は大丈夫と思っていまませんか？

心筋梗塞や脳血管疾患などの生活習慣病は、ある日突然起こるようになります。しかし、生活習慣病を起こす血管の変化は、10～15年かけてじわじわと進んでいきます。その間は痛みなどの自覚症状はありません（図1）。では、そのような血管の変

図1：心筋梗塞を起こしたAさん（57歳）の健診結果

（色の付いたマス目は健診結果に異常があったことを示します）

年齢(歳)	肥満	肝機能	高血圧	高中性脂肪	低HDLコレステロール	高血糖	心電図	心筋梗塞
37								
38								
39								
40								
41								
42								
43								
44								
45								
46								
47								
48								
49								
50								
51								
52								
53								
54								
55								
56								
57								

肥満だけなので数年間放置

肝機能、血圧、脂質異常が出ているが自覚症状がないので放置

異常が出始めてから20年経過し、初めて自覚症状が！

◆特定健康診査で全く異常がない方は大丈夫か？

「健康だから大丈夫」「病院

化はどうすればわかるのでしょうか？自覚症状がなくても年に一度健診を受けることで、あなたの身体の本当の状態を知ることができるのです。