

## ～ 国民健康保険に加入の40歳以上75歳未満の方 ～



# 生活習慣病予防のため 特定健康診査を受診しましょう

特定健康診査の申し込みを受付中です。定期的に医療機関を受診している方も、健康に自信のある方も、毎日を元気に過ごすため、年に一度は特定健康診査を受診しましょう。

特定健康診査とは、生活習慣病と深く関わるメタボリックシンドローム（内臓脂肪症候群）を早い段階で発見し、病気を予防することに重点を置いた健診です。

メタボリックシンドロームは、糖尿病や脂質異常症、高血圧などの疾患に深く関わるものが分かっています。やっかいなことにこれらの疾患は、初期には自覚症状がほとんどみられないのが特徴で

す。つまり、自覚症状が現れたときは、疾患がかなり進行していることが多くあるので、対処が遅ければ、それだけ日常生活に影響が出ます。重症化の予防のためには特定健康診査を受け、体の状態を知り、早い段階で対処することが大切です。「自覚症状がないから大丈夫」「忙しくて時間が無い」と思っていないか？

## 実施方法

### 【集団健診】

- ・会 場 市内公共施設
- ・自己負担額 1,000円
- ・日 程 7ページをご覧ください。

### 【個別健診】

- ・会 場 長生郡市内の契約医療機関
- ・自己負担額 2,000円
- ・日 程 5月1日㊦～10月31日㊦

## 検査項目

身体・腹囲・血圧測定、尿検査、血液検査、医師の診察

※詳細な健診である心電図検査、眼底検査は、それぞれ国の基準に該当した方について実施します。また、集団健診での心電図検査および眼底検査は、当日の医師の診察で必要と判断された方にも実施します。

## 申込方法

対象者に個別に送付している調査票に必要事項を記入して返送いただくか、健康管理課窓口、電話、FAX、メールでお申し込みください。

住所、氏名、生年月日、電話番号、希望の実施方法をお申し出ください。お申し込み後、質問票等を郵送します。

※集団健診の場合は、受診希望日をお申し出ください。

## 申込締切

【集団健診】 希望日の10日前  
(定員になり次第締切)

【個別健診】 9月14日㊦まで

※社会保険等に加入している方は、医療保険者またはお勤め先にお問い合わせください。

お申し込み・お問い合わせは、健康管理課(2階) ☒kenkou@city.mobara.chiba.jp、☎(20)1574、☎(20)1600へ。