



## 特定健診ではこんな検査をします！

<p><b>腹囲測定</b> 腹囲はおへその高さで測ります</p> <p>腹囲を測定し、内臓脂肪の蓄積状態を確認します。</p> 	<p><b>身体計測</b> 身長・体重・BMI</p> <p>身長・体重から肥満度(BMI値)を確認します。BMI=22が最も病気になりにくいといわれています。</p>  <p>BMI=体重(kg)÷身長(m)÷身長(m)</p>	<p><b>検尿</b> 尿糖 尿たんぱく</p> <p>尿の成分を調べます。尿糖では糖尿病のリスクを、尿たんぱくでは腎臓の状態などを確認します。</p> 
<p><b>採血</b> 空腹時血糖・HbA1c やむを得ない場合は随時血糖 中性脂肪 HDLコレステロール LDLコレステロール またはNon-HDLコレステロール AST・ALT・γ-GT</p> <p>高血糖や脂質異常のほか、動脈硬化のリスク、肝臓の機能を確認します。</p>  <p>※はいずれかの実施で可。</p>	<p><b>血圧測定</b> 収縮期血圧 拡張期血圧</p> <p>血管にかかる圧力を測定します。数値が高い場合は動脈硬化を引き起こしやすくなります。</p> 	<p><b>問診</b></p> <p>現在の健康状態のほか、喫煙・服薬・既往歴などについて確認します。</p> 

\* 医師の判断により、貧血検査・心電図検査・眼底検査・血清クレアチニン検査(eGFR)が行われる場合もあります。  
\* ■は特定保健指導対象者選定のための項目。

## 特定健診には良いことがいっぱい！

- メリット 1 生活習慣病を早期発見できる！
- メリット 2 計画的に生活習慣を改善できる！
- メリット 3 継続した健康管理ができる！
- メリット 4 医療費の抑制につながる！

## もっと詳しく健康状態を知りたい！

年度に1回どちらか一方をご利用いただける「人間ドック」または「健康診断」の補助金もあります。

当組合人間ドック等契約施設でご受診いただくと、オプションでがん検診を無料で受診することができますので、年度に1回ぜひご利用ください！

### 健診と補助金に関するお問い合わせ

神奈川県歯科医師国民健康保険組合  
☎ 045-641-5418 (9:30~17:30※土日・祝日・年末年始除く)

## 神奈川県歯科医師国民健康保険組合

忙しいあなたに  
知ってほしい

## 特定健診のススメ

健康だし  
受ける必要  
ないかな？

忙しくて  
受けられ  
ないよ～

どこで  
受けられ  
いいの？

特定健診は

お近くの  
診療所・病院で

しかも  
無料で

受けられることを  
ご存知ですか？

自覚症状がなく進行する生活習慣病を見つけるチャンスです。健康づくりのスタートとして【特定健康診査受診券】を持って年度に1回、ぜひ受診してください。

詳しくは中面をご覧ください

健診を既に予約済・受診済の方、資格喪失の方にも本状が届く場合がございます。ご容赦ください。

OPEN

## あなたの疑問 ? にお答えします!

### ? 近くに受診できる病院がない…



お勤め先やお住まい近くの診療所または病院で**特定健診のみ無料で受診できます!**

(受診可能な地域: 神奈川・東京・埼玉・千葉・山梨・静岡)  
当組合ホームページをご覧ください。組合までお問い合わせください。

#### 神奈川

QRコードの読み取り機能のある携帯をお持ちの方は、下記のQRコードを読み込みアクセスしてください。受診できる施設が確認できます。



#### 県外

受診可能な地域  
東京・埼玉・千葉・山梨・静岡  
直接ご案内いたしますので、組合までご連絡ください。

#### 当組合で契約している施設

神奈川県歯科医師国民健康保険組合 検索 フリック  
<https://sikakokuho-kanagawa.or.jp/jigyo/index.html>

#### もう少し詳しく聞きたい!

神奈川県歯科医師国民健康保険組合  
☎045-641-5418 (9:30~17:30 ※土日・祝日・年末年始除く)



### ? 病院に通院中なので…

**特定健診は、通院している方も対象です!**  
通院中の病気以外の病気を発見するきっかけになります。一度、主治医にご相談ください。

### ? 時間が ないから…

数時間~半日程度で受診できます。病気にかかると、通院や治療に時間とお金がかかってしまいます。その前に、年に1度受診できる特定健診をぜひご利用ください!

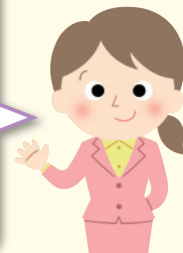
### ? 健康だから 大丈夫…

生活習慣病は自覚症状がないまま進行していきます。そのため、健診による健康管理は生活習慣病を発見する第一歩となります。手遅れになる前に健診を受けて、病気の重症化を防ぎましょう。

年度に1回 最寄りの診療所等に「特定健康診査受診券」を持っていくと8,500円~10,000円相当が

**無料**で受診できます

受診期間: **今年度3月31日まで**  
対象者: **40歳~75歳未満の方**



★当組合の補助は年度に1回、特定健診・人間ドック・健康診断のいずれか1つです。

既に予約済・受診済の方にも本状が届く場合がございますが、ご容赦ください。

※人間ドックと健康診断の検査項目には、特定健診の検査項目がすべて含まれています。



## 特定健診受けてみよう!

### STEP① 受診券を確認しよう!

特定健康診査受診券はお手元にありますか?

「特定健康診査に関するご案内」と記載された**黄色の封筒**をご自宅宛にお送りしております。届いていない、お手元にない場合は組合までご連絡ください。

### STEP② 受診施設を決めよう!

お勤め先やお住まい近くの診療所または病院(特定健康診査実施機関)で受診いただけます。

組合ホームページ(特定健康診査)にて該当施設を確認いただくか、直接お問い合わせください。

### STEP③ 予約して受診しよう!

受診する施設が決まったら受診日の予約をし、予約日に下記の“当日必要なもの”を持っていきましょう。

**\*当日必要なもの\***

- 特定健康診査受診券 (A4サイズ)
- 特定健康診査票  
(神奈川県内の特定健康診査実施機関で受診の場合のみ)
- 被保険者証