

# 基本的な健診

定期的に検査を受けている方や、治療中の方も健診の対象です。1年に1度の受診をおすすめします。



## 検査内容のセット

- 問診 ● 服薬歴、喫煙歴等 ● 身体計測 ● 診察 ● 腹囲 ● 血圧測定
- 尿検査 (蛋白・糖・潜血) ● 血液検査 (肝機能・血糖・脂質・腎機能・尿酸)
- 眼底 ● 貧血 ● 心電図 ★医師が必要と判断した場合に実施

## 年齢や保険証の種類から受診できる健診を確認しましょう

令和7(2025)年3月31日時点の年齢は?



## 健診(検査)結果の提供にご協力ください!

職場の健診を受けている方や、病院で定期的に検査を受けている方は、健診(検査)結果を市に提出いただくことで、特定健診を受けたとみなすことができます。  
ご提供いただいた方には、健康ポイントを差し上げます。(8ページ参照)

**対象となる方** 今年度40-74歳のみやま市国民健康保険加入者かつ  
今年度に特定健診と同じ項目の健診(検査)を受けた方

### 健診(検査)項目一覧

身体計測	<input type="checkbox"/> 身長・体重・腹囲・BMI	血圧測定	<input type="checkbox"/> 血圧	血液検査	<input type="checkbox"/> 中性脂肪	肝機能	<input type="checkbox"/> AST(GOT)
問診	服薬歴	<input type="checkbox"/> 血圧を下げる薬	<input type="checkbox"/> 血糖を下げる薬、又はインスリン注射	脂質	<input type="checkbox"/> HDLコレス テロール		<input type="checkbox"/> ALT(GPT)
	喫煙歴	<input type="checkbox"/> 脂質(コレステロールや中性脂肪を下げる薬)		血糖	<input type="checkbox"/> LDLコレス テロール		<input type="checkbox"/> γ-GT(γ-GTP)
		<input type="checkbox"/> 1.最近1ヶ月間吸っている		尿検査	<input type="checkbox"/> 血糖または HbA1c		
		<input type="checkbox"/> 2.生涯で6カ月以上吸っている又は合計100本以上吸っている			<input type="checkbox"/> 尿蛋白		<input type="checkbox"/> 尿糖

〈提出先〉〒835-8601 みやま市瀬高町小川5番地 健康づくり課 国保年金係 0944-64-1529

健診(検査)結果のご提供は健康づくり課 国保年金係へご持参又はコピーを郵送していただくようお願いいたします



## 特定保健指導

費用は無料!

特定健診の結果、生活習慣病になる(脳血管疾患や心臓病等の循環器疾患など)リスクが高く改善が可能と判断された方を対象に、専門スタッフ(保健師・管理栄養士)による生活習慣改善のサポートが受けられます。  
対象となる方には、ご案内があります。

**STEP 1 初回面接** 生活習慣の確認や改善に向けた行動計画を立てる

**STEP 2 支援** 各自で行動計画を実施・電話やメール等で実践をサポート

**STEP 3 最終支援** 電話やメール等で健康状態や生活習慣の確認(3~6か月後)