



# 『特定健診を受けましょう』

【健診】とは健康診断もしくは健康診査のことで、全身の健康状態を検査する目的で行うものです。生活習慣病予防のために40歳から74歳の方が受診される【特定健康診査＝特定健診】もこの一つです。2019年に当国保組合で特定健診（メタボ健診）を受診された方は39,410人、特定健診対象者の47.1%でした。今年も健診の季節が始まります。みなさん特定健診を受診しましょう。

## ■健診を受けるメリット

### ①生活習慣病を早期に発見できます

高血圧、糖尿病、脂質異常症などの生活習慣病は自覚症状がなく進行していきます。年に1度の健診を受けて、自分の身体の状況を確認しましょう。当国保組合では、40歳から74歳の方を対象に支部が特定健診を主催しており、**無料**で受診することができます。詳しくは所属されている支部へご確認ください。

\*様々な感染症対策を講じたうえで健診の実施を予定しております\*



### ②結果に応じて、特定保健指導が受けられます

特定健診の結果、生活習慣の見直しが必要と判断された場合、特定保健指導の対象となり、**無料**で生活習慣の改善のためのサポートを受けることができます。

### ③病気の予防につながります

生活習慣病は気が付かずに放置してしまうと、脳卒中や心筋梗塞、慢性腎不全など命に関わる病気を引き起こす恐れがあります。健診を受けることは、これらの病気を予防することにつながります。

## ■健診の豆知識



### ●毎月受診しているから健診は受けなくてもいい？

「毎月受診しているから、健診は受けない」という方がいらっしゃいます。通院時に医師が行う検査は、診断のためや、病状の評価のためにからだの状態の一部をみるために行います。**全身の状態を評価する健診とは目的が異なるため、通院中の方にも健診は必要なのです。**

### ●健診は時間がかかる？

「時間がかかる」、「めんどうだから」健診は受診したくないという方がいらっしゃいます。健診に要する時間は長くても数時間程度です。しかし健診を受けずに病気が進行してから治療を始めると、定期的な通院が必要となり、より多くの時間とお金が必要となってしまいます。

\*新型コロナウイルス感染症の予防接種が始まりましたが、多くの国民が接種するには時間がかかります。そのため今年度も感染の流行状況によっては、健診の延期等の対応が起こるかもしれません。**健診前には必ず健診機関等の指示を確認し、安全に健診を受診してください。**