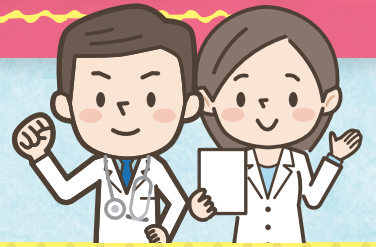


この案内が届いたすべての人が対象です

特定健康診査のご案内

「高齢者の医療の確保に関する法律」で定められた健診です。
40歳になったら**毎年身体の変化を確認しましょう!**



受診できる期限は**10月31日(木)まで**

健診の受け方

※昨年は感染症の流行や予防接種の時期と重なり、9・10月は非常に混みあいました。
早めに計画をたて、体調のよいときに受診しましょう。

1

医療機関を選ぶ

別紙「医療機関一覧表」から選ぶ

土・日曜に受けられる医療機関もあります。
予約が不要なところも多数あります。

2

健診を受ける



【持ち物】①同封の特定健康診査受診券(桃色)
②健康保険証、または健康保険証の利用登録をしたマイナンバーカード、または資格証明書
③自己負担金800円※
※今年度40歳になる人は無料。
※福祉医療費受給者証をお持ちでも自己負担金は必要です。

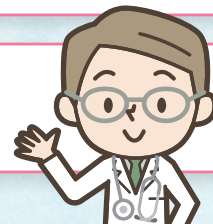
3

健診を受けた医療機関で健診結果を聞く



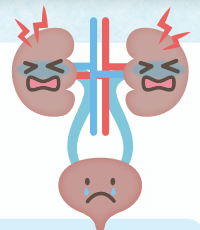
4

結果を確認し自身の生活を振り返る



みなさんCKD(慢性腎臓病)を知っていますか?

特定健診では、高血圧・脂質異常症・糖尿病だけではなく、**腎機能**も調べられます。



CKDとは、糖尿病や高血圧などの生活習慣病・加齢などが原因で**腎臓の機能が低下**している状態をいいます。

腎臓は、一度機能が低下してしまうと元通りに回復することが難しい器官です。腎機能は、血液検査と尿検査で調べることができますので、1年に一度は健診を受け、あなたの腎機能を確認しましょう。



令和5年度の健診で、岐阜市民の**8人に1人**が腎臓の働きが低下していました。

腎臓を守るためには、血圧・血糖等の値を正常値に保つことが大切です。

注意事項・検査項目は裏面へ

受診時の 注意事項

- 空腹時の値を調べる検査があります。**健診の10時間前からは食事を控えましょう。**
- 検査2時間前までは、コップ1～2杯の水は摂取しても大丈夫です。
- 前日は、飲酒や喫煙・激しい運動を控えましょう。

検査項目

身体計測・血圧測定・血液検査・尿検査

全体

- 問診
- 診察

体格・・・内蔵脂肪の蓄積や肥満のリスクを調べます

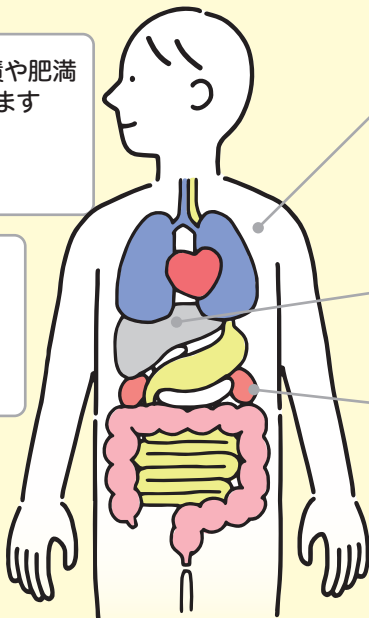
- 身長 ● 腹囲
- 体重 ● BMI

脂質・・・脂質異常のリスクを調べます

- 空腹時中性脂肪(随時中性脂肪)
- HDLコレステロール
- LDLコレステロール

糖代謝・・・高血糖による糖尿病のリスクなどを調べます

- 空腹時血糖(随時血糖)
- HbA1c ● 尿糖



血圧・・・動脈硬化のリスクを調べます

- 収縮期血圧 ● 拡張期血圧

肝機能・・・脂肪肝による肝硬変のリスクなどを調べます

- ALT(GPT) ● γ -GT(γ -GTP)
- AST(GOT)

腎機能・・・腎機能の低下、慢性腎臓病(CKD)のリスクなどを調べます

- 尿たんぱく ● eGFR
- 血清クレアチニン ● 尿潜血

- 尿酸 ● 血清アルブミン

医師が検査の必要があると認めた場合に受ける項目

動脈硬化を調べる検査・・・心電図検査 ● 眼底検査

貧血を調べる検査・・・赤血球数 ● 色素量 ● ヘマトクリット値 ● 血小板数 ● 白血球数

健診の機会がある人へ 健診結果提供にご協力ください

特定健診を利用せず、人間ドックや勤務先の定期健康診断を受けられる場合は、健診結果を提供していただくことで特定健診の受診に代えることができます。

健診結果※を提供

していただいた人に



を**進呈**します。

岐阜市
ホームページ
からも申請
できます。



※令和6年4月以降に受診し特定健診と同じ項目を実施している必要があります。

受診率向上のおねがい

国は、特定健診の受診率などに目標を設定し、達成状況に応じて支援金を交付します。目標を達成することで国からの支援金の確保となり、国保の健全な運営につながりますので受診率向上にご協力をお願いします。

国の
定めた目標
(R6年度)

- 特定健診受診率 **60%**
- 特定保健指導の実施率 **60%**



岐阜市の
状況
(R5年度)

- 目標まであと**23%**(約**12,000**人)
- 目標まであと**35%**(約**800**人)

生活改善による生活習慣病の予防効果が高い人に特定保健指導の案内をお送りします。積極的に利用しましょう。

岐阜市役所 国保・年金課 保健事業係 ☎(058)214-2651

このチラシが不要になった場合、
雑がみとして地域の資源分別回収に出してください

