

今日から実行

メタボ 撃退!

国保年金課
(☎227-2124)



▲詳しくは
市HPで



生活習慣病の **予防・早期発見** のために

国保の**特定健診**



生活習慣病は、初めのうちは**自覚症状**がなく、気付かないうちに進行します。
ご自身のために、家族のためにまず受診! きっかけは「アナタ」が作る!

1 わざわざ受ける 必要あるの?



20以上もの病気の兆候を発見!
「目に見えないアナタ」がわかります!

- 肥満度…身長と体重のバランスはどうなっているか?
- 血圧、心電図…脳卒中や心臓病などの危険性はないか?
- 血糖…糖尿病の危険性はないか?
- 脂質…心筋梗塞や脳梗塞の危険性はないか?
- 肝臓の働き…脂肪肝や肝炎の疑いはないか?
- 腎臓の働き…腎不全の疑いはないか?
- 貧血…血液中の成分はどうなっているか?

令和2年度
下関市の受診率

26.3%
(全国平均 33.7%)



全国平均と比べ、
下関の受診率は
とても低いです。
「面倒くさい!」
があなたの病気を
進行させますよ。



毎年受けることで、あなたの体の経年変化を
知ることができ、**健康管理**につながります

2 特定健診を受けることで 得られる**メリット**



- 早期に病気を発見できれば、入院や治療の**負担が軽く**済みます
- 約1万円の検査を**0円**で受けることができます
- 健診結果に応じて、専門家から**健康改善**や**ダイエット**などの保健指導を受けられます



3 簡単! 受診方法の紹介

対象者には、
パンフレットと受診券を
発送済みです

- 対象者
国民健康保険加入者で40歳~74歳の方
- 申込方法
個別健診の場合 → 電話で協力医療機関へ
※パンフレットや市HPで確認を
集団健診の場合 → 電話で保険年金課へ
※12月以降実施分は、9月1日
(木)から申し込み開始です

- 持参物
①受診券 ②保険証



- 所要時間
これだけの検査が**約1時間***で終わります



*健診にかかる時間は目安です。混雑状況等により異なります