

さあ、特定健診を受けましょう

1 受診券が届きます

内容を確認し、健診が行われる場所や手続などをチェックし、予約しましょう。



2 健診を受けます

生活習慣病の前兆、メタボリックシンドロームのリスクを調べる検査が含まれています。

どんな検査？

診察等	質問票(喫煙歴、服薬の有無等)、身体計測(身長、体重、BMI、腹囲)、血圧、診察
脂質	中性脂肪、HDL コレステロール、LDL コレステロール
代謝系	尿糖、空腹時血糖、ヘモグロビン A1c
肝機能	AST(GOT)、ALT(GPT)、 γ -GT(γ -GTP)
尿・腎機能	尿たんぱく

※医師が必要と判断した場合、さらに貧血検査、心電図、眼底検査などを行います



3 結果が出ます

メタボリックシンドロームのリスクの判定結果をお知らせします。生活習慣病の知識やその予防法など、健康に関する情報も併せて提供します。

リスク判定のもとになるのは？

腹囲又はBMIによる「肥満」判定
+ 血糖の異常／血圧の異常／血中脂質の異常／喫煙歴

4 「特定保健指導」が行われます

③でメタボリックシンドロームのリスクが高いと判定された方が対象。保健師などの専門家から、生活習慣の改善や健康づくりに関するサポートやアドバイスを受けられます。

特定健診よくある Q&A

Q 「健診を受けなくても自分で気を付ければ良いのでは？」

A メタボリックシンドロームは自覚症状がほとんど出ないため、健診による発見が重要です。年1回の健診を必ず受診しましょう。

Q 「受診券をなくしてしまいました」

A 再発行いたしますので、国保年金課庶務係へ御連絡ください。

Q 「ふだんから病院に通っているのに、受ける必要はないですね？」

A 通院している方も特定健診の対象です。詳しくは主治医に御相談ください。

Q 「がんの検査も同時に受けられますか？」

A 市内の医療機関や会館で行う「小樽のけんしん」や、無料送迎バスを利用し、札幌がん検診センターで行う「バスツアーけんしん」で同時に受けることができます。詳しくは広報おたるなどで御確認ください。