

特定健診を受けるとこんなにお得！

特定健診を受けることで、次のような「メリット」があります。特定健診を受けて病気を未然に防ぐことは、健康的な生活を続けるためだけでなく、家族の安心や医療制度の安定にもつながります。

生活習慣を見直すきっかけになるね！



特定健診を受けるメリット

- 生活習慣病のリスクが高い方には、健康状態やライフスタイルに合わせて管理栄養士や保健師からのアドバイスを受けることができ、実行しやすい生活習慣改善の目標が立てられます。
- 毎年受けることで経年変化が確認できます。また、継続して健康状態を把握することができます。
- 生活習慣病にかかる人が減ることにより、医療費を抑制することができ、家計の支出減にもつながります。

・特定健診は次のように進められます

特定健診 白石市国民健康被保険者対象（40～74歳）

生活習慣病の前兆となるメタボに着目し、生活習慣病の芽を摘むことを目的とした健診です。受診の仕方は2つありますので、ご希望に合わせて受診してください。



集団健診

ホワイトキューブで行う健診です。

- 期間 8月30日(火)～9月10日(土) (日曜日除く)・10月7日(金)・8日(土)
- 料金 1,500円

※詳しくは4ページの表をご確認ください。

個別健診

指定医療機関で受ける健診です。

- 期間 8月30日(火)～12月末
 - 料金 2,000円
- ※対象の医療機関は、受診票に同封した「個別健診のお知らせ」をご確認ください。

健診を受けた後も大切です

要医療となった方

医療機関受診



健診は受けて終わりではありません。健診結果で「要医療」の判定や医療機関の受診が必要とされた方は、早めに医療機関を受診しましょう。

生活習慣の見直しが必要な方

特定保健指導



健診の結果、メタボやその予備群と判定された方に無料で実施します。該当者の方には特定保健指導の案内をお送りします。また、利便性の向上を目指し、本年度も集団健診会場で当日指導を行います（腹囲と血圧で有所見となり、服薬していない方が対象）。

受けて安心！ 特定健診

本市の国民健康保険加入者の40～74歳の方は、特定健康診査（特定健診）の対象となります。特定健診を受けて自分の体の状態を知ること、生活習慣の改善や医療機関での治療など、早めの対策をとることができます。医療機関へ定期通院している方も対象になりますので、ぜひ健診を受けましょう！



生活習慣病と本市の国民健康保険における医療費の現状

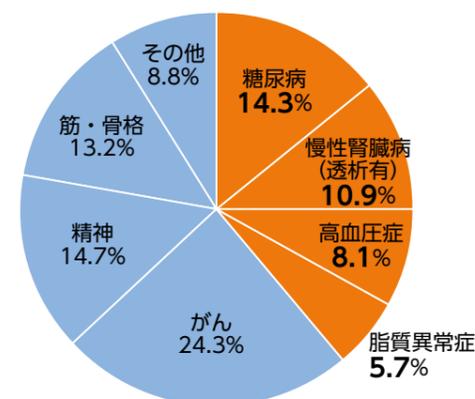
生活習慣病は、不健康な生活習慣を起因とする高血圧症、糖尿病、脂質異常症などの病気の総称です。生活習慣病の多くは、進行するまで自覚症状がなく、いつの間にか病気が重症化してしまう危険があります。

特定健診は、生活習慣病の前兆となるメタボリックシンドローム（メタボ）を早期に発見し、健康的な体づくりに大切なものです。毎年特定健診を受けて自分の健康状態を把握しましょう！

～生活習慣病は次のとおり進行していきます～



図1 本市の国民健康保険における医療費の内訳



※令和3年度国保データベースシステムより

図1の医療費の中でオレンジ色となっている糖尿病、慢性腎臓病、高血圧症、脂質異常症は生活習慣が関連しています。本市の国民健康保険における医療費では生活習慣病が約4割（39%）を占めています。

生活習慣病は重症化すると医療費が多くなります。病気を早期発見・治療することによって医療費の削減や重篤な病気、寝たきりなどを防ぐことができます。

本市の特定健診受診者と未受診者の医療費の比較（令和3年度）

| 健診受診者 | 健診未受診者 |
|--------|---------|
| 1,605円 | 15,755円 |

生活習慣病の重症化により約10倍