

# 健診を受けるメリット

## 1 自分の健康状態を把握できる

生活習慣病は初期の頃は症状が少なく見つかりにくいので、健診を受けることによって、今の身体の状態を数値化して、異常の早期発見、早期治療ができます。体からのサイン、体の未来が見え生活習慣病の予防・改善に取り組みやすくなります。また、国保年金課では厚木医師会と連携して、通院中の方も積極的な健診受診による予防を推奨しています。

## 2 健診結果に合わせた保健指導を受けられる

結果により改善が必要な方には、専門スタッフが皆さんの健康状態とライフスタイルに合わせたアドバイスをし、健康維持、重症化予防のためのサポートをしていきます。

## 3 費用がお得で、検査項目が充実している

特定・長寿健康診査を利用せず同様の検査を病院で行った場合、約8,800円の自己負担が必要となります。本健診では1,500円または無料となり、お得に受診できます！

厚木市では、「血清クレアチニン値(eGFR)」「尿潜血」「尿酸」を特別に実施しています。

あゆむ回



## 健診の内容 ★厚木市独自の項目「血清クレアチニン値(eGFR)」「尿潜血」「尿酸」

基本項目	診察など	●質問項目 ●身体計測(身長、体重、BMI、腹囲(内臓脂肪面積)) ●理学的所見(身体診察) ●血圧測定
	血中脂質を調べる検査	●中性脂肪 ●HDL、LDLコレステロール、(又は、Non-HDLコレステロール) 脂質異常症を見つける手立てとなります。
	代謝系を調べる検査	●空腹時血糖(または随時血糖) ●HbA1c ●尿糖 ●尿酸値 糖尿病や痛風を見つける手立てとなります。
	肝機能を調べる検査	●AST(GOT)、ALT(GPT) ●γ-GT(γ-GTP) 肝機能障害やアルコールの過剰摂取を見つける手立てとなります。
	腎機能を調べる検査	●尿蛋白 ●尿潜血 ●血清クレアチニン検査(eGFR) 腎機能障害や泌尿器疾患を見つける手立てとなります。

詳細な項目	貧血を調べる検査	●赤血球数 ●色素量 ●ヘマトクリット値
	心臓を調べる検査	●心電図
	動脈硬化を調べる検査	●眼底検査

# 健康診査(特定・長寿健康診査)の受け方

## STEP.1 受診券が届く

同封している「健康診査受診券」を使用します。記載内容、有効期限(平成31年2月15日)をよく確認しましょう。

### ●特定健康診査

対象者：40歳～74歳の厚木市国民健康保険加入者  
自己負担額：40歳～69歳 **1,500円**  
70歳以上・費用免除証明書の交付を受けた方(要事前申請) **無料**

### ●長寿健康診査

対象者：後期高齢者医療制度加入者  
自己負担額：**無料**



©厚木市

## STEP.2 病院に予約する

同封している「医療機関一覧」をご覧ください、ご自分で病院に健診の予約をします。

## STEP.3 健診を受ける

保険証、受診券を忘れずに持参してください。健診の内容は左記の「基本項目」です。医師の判断により「詳細な項目」を検査します。平均所要時間は**27分\***です。

\*平成29年度医療機関向けアンケート結果より

## STEP.4 結果が説明される

健診を受診した医療機関から、健診結果の説明があります。受診者全員に健診結果の見方・生活習慣病の基礎知識などの情報提供が行われます。また、メタボリックシンドローム判定や年齢などを総合的に判断し、生活習慣病のリスクが高い方には、健康づくり課から特定保健指導の案内が届きます。



©厚木市



©厚木市

メタボと判定されたら

## 特定保健指導を受けよう

生活習慣病のリスクが高い方には、リスク要因の改善に向けた特定保健指導が実施されます。保健師・管理栄養士・健康運動指導士などの専門スタッフから生活習慣改善のアドバイスを受けることができますので、案内が届いたら積極的に参加し、将来、生活習慣病重症化による、脳疾患や心臓病など重篤な病気にならないように健康的な生活を目指しましょう。

## 動機づけ支援

生活習慣病のリスクが出現し始めた予備軍の方が対象です。生活習慣改善のための目標を立てて行動ができるように支援を行います。

## 積極的支援

生活習慣病のリスクが重なっている方が対象です。保健師、管理栄養士が生活習慣病を予防するための行動ができるよう積極的に支援を行います。

⚠ **ご注意ください**

- \*詳細な項目は、一定の基準のもと、医師が必要と判断した場合のみ実施します。
- \*厚木市の人間ドック助成制度と特定・長寿健康診査は重複して利用することができません。
- \*厚木市国民健康保険、後期高齢者医療制度を脱退した場合は特定・長寿健康診査を受診できません。