

特定健診から特定保健指導等までの流れ



受診方法は？

① 受診券が届きます

40歳から74歳の被保険者に、(受診券・問診票(裏))が届く。受診券には有効期限が記載されているので確認してください。

② 医療機関に予約をします

指定医療機関に電話で予約してください。

持っていくものは？

③ 受診前にご確認ください

<もっていくもの>

1. 健康保険証
2. 受診券・問診票(裏)
(問診項目は必ず記入)
3. お薬手帳

※受付時に保険証と受診券を照合します。

※費用は無料です。

(8,000円相当)

どんな検査？

④ 検査内容

- 問診
服薬歴、喫煙歴など
- 身体計測
身長、体重、腹囲、BMI
- 理学的検査
身体診察
- 血圧測定
- 尿検査
蛋白、糖、潜血、ナトリウム、クレアチン

※血液検査の朝は絶食です！

- 血液検査
 - 脂質検査
中性脂肪、HDL・LDL・non-HDL コレステロール
 - 肝機能検査
AST、ALT、 γ -GTP
 - 血糖検査
空腹時・随時血糖、HbA1c
 - 腎機能検査
血清クレアチニン、e-GFR
 - 痛風検査
尿酸値

受診後の結果について

医療機関からの健診データが市に提出された後、健診結果に応じて、各受診者へ定期健康相談・特定保健指導のご案内を送付します。

低い

(動脈硬化のリスク)

高い

メタボではない方

メタボ一歩手前の方

メタボのリスクが高い方

【定期健康相談】

毎月2回、串木野健康増進センターにて健診結果の見方や生活習慣病予防のための食生活、運動方法などをご紹介します。ぜひ、ご参加ください。

【動機づけ支援】

生活習慣改善目標を立て、3か月後に健康状態や生活習慣の確認をします。

【積極的支援】

生活習慣改善目標を立て、3か月以上の継続的な支援を受けた後、健康状態や生活習慣の確認を行います。(電話やE-mail等を使って仕事等の時間を考慮した指導を受けられるので安心です)

特定保健指導

動脈硬化の進行を防ぐことを目的としたプログラムで、保健師や管理栄養士から、ライフスタイルに合わせた保健指導が行われます。

