

～年に一度は健診を受けて健康チェックを!～

「すこやか検診」は10月31日まで 「集団検診」は12月19日まで実施しています!

特定健診は受けましたか?

発熱や体調不良の際は
受診を控えてください。

要予約

受診に当たっては、ご自宅等で体温測定をした上で、マスクの着用にご協力ください。

対象者 40歳以上の方 **持ち物** 受診券とマイナ保険証*

内 容 身体計測、血圧測定、診察、尿検査、血液検査 など

★金沢市国民健康保険、後期高齢者医療制度にご加入の方

★生活保護受給中（医療保険未加入）の方

●4月末に受診券をお送りしています。

●受診料金：すこやか検診1,100円、集団検診800円

70歳以上の方は無料!

★協会けんぽや健康保険組合などにご加入の被扶養者（ご家族）の方

●それぞれ保険者から受診券（ご案内）が送られます。

●受診料金：加入健康保険により異なります。



特定健診の流れ

1 受診券が届いているか確認します。

金沢市国保・後期高齢者医療制度に加入している方、生活保護受給中の方には、「特定健康診査」の項目があります。



2 受診の予約をしてください。

○すこやか検診で受診する場合
医療機関に電話等で予約
○集団検診で受診する場合
Web、ハガキ、FAXで予約
受診できる医療機関や集団検診の日程、予約方法などの詳細は受診券に同封の案内や金沢市健康診査のホームページ（下記）をご覧ください。

3 受診券とマイナ保険証*を持って受診してください。



4 1か月程度で、受診した医療機関、検査機関から受診結果が届きます。



5 保健指導が必要な方には、各医療保険者（金沢市国保の方は金沢市）から連絡があります。



※マイナ保険証をお持ちでない場合、資格確認書をお持ちください。

がん検診も受診できます!

がん検診の対象年齢の方はあわせて受診しましょう

要予約

●すこやか検診（医療機関で受診：受診券が届いた方が対象）

●集団検診（各福祉健康センター等で受診：受診券は不要）をご利用ください!

詳しくは 金沢市健康診査

検索

金沢市ホームページ二次元コード→



または、各ご家庭に配布した冊子
「金沢市健診と保健のしおり」をご覧ください。

特定健診を受けた後は、健診結果を活用しましょう!

健診の結果を確認してみましょう ～生活習慣病やそのリスクに気付くことができます～

- 生活習慣病の多くは自覚症状がないまま進行し、症状が現れたときには、すでに重症化していることも少なくありません。
- 特定健診の結果から、病気になる前からからだの変化に気づくことができます!
健診を受けたら、結果を確認し、健康の維持や生活習慣病予防に役立てましょう。

生活習慣病の例

糖尿病・高血圧症・
脂質異常症・心臓病・脳卒中など

治療中の方も、
毎年健診の結果を確認しましょう。

金沢市民は糖尿病のリスクが高い!?

- 金沢市民は、血糖値が高めの方が多い傾向があります。
- 血糖値が高い状態が続くと、血管が傷つき、動脈硬化を起こすようになります。
- まずはご自身の「HbA1c」をチェックしてみましょう。



	健診判定による正常域	要注意	糖尿病が否定できない	診断基準による糖尿病型	
HbA1c(%)	～ 5.5%	5.6～5.9%	6.0～6.4%	6.5～6.9%	7.0%～

ヘモグロビンエーワンシー HbA1c とは?

- ・過去1～2か月間の平均血糖値を反映しています。
- ・糖尿病の診断に用いられる検査の一つです。

大血管障害の危険!
(脳梗塞や心筋梗塞)

加えて

3大合併症の危険!
(神経障害、網膜症、腎症)

自覚症状はほとんどない

健診結果の見方を
知りたい!



生活習慣病の
予防はどうしたら
良いの?



健診結果を確認した後は、健康相談を受けてみませんか

- 保健師や管理栄養士が、健診結果をもとに、血管やからだの状態を分かりやすく説明し、よりよい生活習慣について一緒に考えます!
- 相談は無料です。大切なからだを守るために、ぜひご利用ください。

40～74歳で金沢市の国民健康保険にご加入の方

- メタボリックシンドローム・糖尿病・高血圧症・慢性腎臓病(CKD)などの予防に心がけていた
だきたい方には、健診結果に「特定健康診査結果相談会」のご案内を同封しています。

その他、健診結果が気になる方

- 生活習慣病予防相談やヘルシー食生活相談をご利用ください。

相談の種類 (要予約)	駅西福祉健康センター	泉野福祉健康センター	元町福祉健康センター
	TEL:234-5103 FAX:234-5104	TEL:242-1131 FAX:242-8037	TEL:251-0200 FAX:251-5704
生活習慣病予防相談	毎週水曜 9:00～11:00	毎週金曜 9:00～11:00	毎週火曜 9:00～11:00
ヘルシー食生活相談	第2・4水曜 9:00～11:00	第1・3木曜 9:00～11:00	第1・3火曜 9:00～11:00

ご予約は地域保健課(234-5102)までご連絡ください。