

～年に一度は健診を受けて健康チェックを!～

9月・10月は  
混み合います!  
受診はお早めに

「すこやか検診」は10月まで

「集団検診」は12月まで実施しています!

## 特定健診は受けましたか?

**対象者** 40歳以上の方 **持ち物** 受診券と健康保険証

**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1,000円、集団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、「特定健診券」の項目があります。



1

2 受診券と保険証を持って受診してください。



2

3 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。



3

4 保険指券が必要な方には、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。



4

## 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

クリック

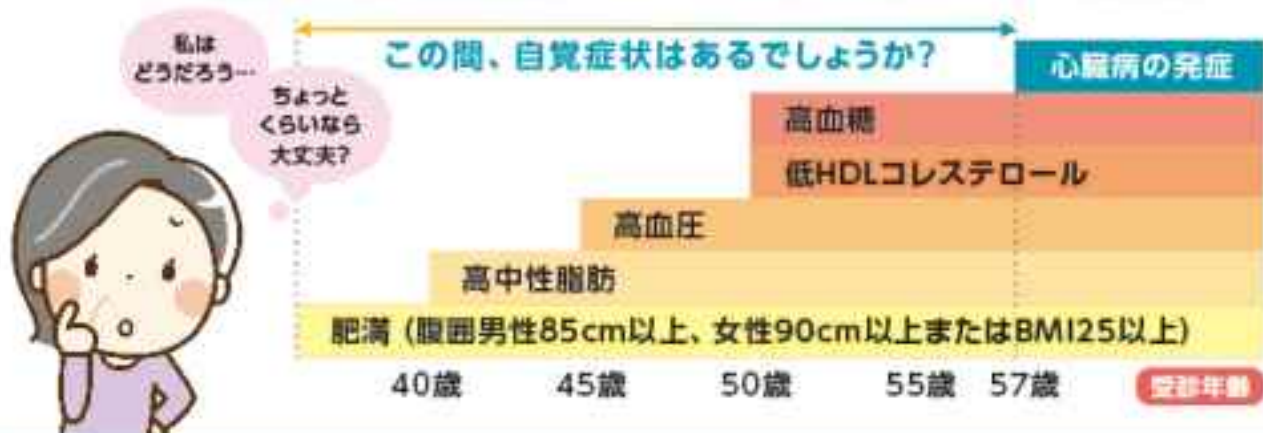
または、各ご家庭に配布した冊子「金沢市健診と保健のしおり」をご覧ください。



# 特定健診の結果はいかがでしたか？

自分の「健康」を自覚症状で判断していませんか？

## 57歳で心臓病になったAさんの場合



## 脳卒中や心筋梗塞は突然おこる!?

生活習慣病のほとんどは自覚症状がないまま進行し、自覚症状が出たときには重症であることが少なくありません。でも、病気になる前から、からだの変化に気づく方法があります。

それは**健診**です！

健診では、大切な心臓や肝臓、腎臓の働きなども知ることができます!!

## 特定健診を受けた後は…

### 生活習慣病予防のために保健指導を活用しましょう

保健師や管理栄養士が、血管やからだの状態をイメージできるように、健診結果の見方を説明します。健診結果にもとづいた生活習慣病の予防について一緒に考えましょう。

40～74歳で金沢市の国民健康保険にご加入の方のうち、生活習慣病（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）等）の予防に心がけていただきたい方には、金沢市福祉健康センターから「特定健診結果相談会」のご案内をお送りしています。大切なからだを守るために、ぜひご利用ください。相談は無料です。

「特定健診結果相談会」のご案内が届かない方でも、生活習慣病予防相談、ヘルシー食生活相談をご利用できます。

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

ご予約は地域保健課(234-5102)までご連絡ください。