

受けよう！ 特定健診・特定保健指導

市では、がん、脳卒中、心臓病などの生活習慣病の早期発見と改善のために特定健診と特定保健指導を実施しています。自分の健康を守るのは自分自身です。「面倒くさい」「必要ない」などと敬遠せず、年に1回は特定健診を受診しましょう。



特定健診とは

特定健診は、生活習慣病のリスクを高めるメタボリックシンドロームに着目した健康診査です。糖尿病や心臓病、脳卒中といった深刻な病気を防ぐため、市では右表の項目を検査し、メタボリックシンドロームの人やその予備群の人を早期発見することを目的としています。

特定保健指導とは

特定健診の結果は、保健師などが全ての受診者に説明をします。特に生活習慣病やメタボリックシンドロームのリスクが高い方には、面接や電話により特定保健指導を行います。

特定保健指導には、メタボリックシンドロームを予防するための「動機づけ支援」、改善するための「積極的支援」の2種類があります。

特定健診を受診するには

市の特定健診は、国民健康保険加入者の30歳以上の方を対象としており、集団健診のほか、各医療機関で行う個別健診で受診できます（30歳～39歳の方は集団健診のみ）。

今年度は、40歳以上の対象者の方に、「特定健康診査受診券（むらさきの用紙）」と「集団健診の日程」および「個別健診実施医療機関一覧」を送付していますのでご確認ください。

なお、受診券が送付された方でも、すでに集団健診をお申し込みされている方は、あらためてお申し込みしていただく必要はありません。

【特定健診の基本的な健診項目】

検査項目		調べる内容
身体計測	身長・体重・BMI	肥満ややせ過ぎでないかを調べます
	腹囲	内臓脂肪の蓄積を調べます
血圧	収縮期血圧	血圧計で血管にかかる圧力を調べます
	拡張期血圧	
血中脂質	中性脂肪	血液中に含まれる脂質の量から動脈硬化の危険度などを調べます
	HDL コレステロール	
	LDL コレステロール	
肝機能	AST(GOT)	血液を採取して肝臓の機能を調べます
	ALT(GPT)	
	γ-GT (γ-GTP)	
糖代謝	空腹時血糖	血液を採取して糖尿病の危険度を調べます
	HbA1c	
	尿糖	尿を採取して糖尿病の危険度を調べます
腎機能	尿たんぱく	尿を採取して腎臓の機能を調べます

※平川市では上記基本的な健診項目に、クレアチニン検査、尿酸検査、心電図検査、貧血検査、尿潜血の各検査項目を追加し、より充実した内容として実施しています。

■集団健診

特定健診と各種がん検診が同時に受診できます。

料 金 無料

申込先 健康推進課健康増進係

■個別健診

平川市、弘前市、黒石市および周辺町村の実施医療機関で特定健診を受診できます。

料 金 無料

申込先 受診を希望する医療機関

社会保険の被扶養者の方へ

市の集団健診では、協会けんぽ、健保連、共済組合などの被扶養者の方の特定健診も受け付けています。

料 金 一部負担あり

協会けんぽの場合、特定健診（基本項目）は無料

申込先 健康推進課健康増進係

詳しくは係までお問い合わせください。