



60代女性

友人が健診を受け、病気が見つかったと聞き、私も近くの病院で受けてみました。自覚はなかったのですが、LDLコレステロール値の異常が見つかり、再検査をすることに。
閉経後はさらにLDLコレステロール値が上がりやすくなるから、まずは有酸素運動をして代謝を上げるよう医師からアドバイスされ、なるべく歩くようにしました。すると、LDLコレステロール値が下がり、お通じも改善し、良い習慣が身に付きました。

ある日、右腕がだるく重くなり、しびれが取れないので病院に行ったら、脳梗塞で即入院になりました。家族にだけ健診を受けるように言われていたのに、結局家族に負担を掛けてしまうことになり、自分の体を大事にしておけばよかったと後悔しています。

忙しくても、健診は大切だということを他の方にもぜひ、知ってもらいたいです。



40代男性

健診の受診の流れ

- 1 市から受診券と質問票が自宅に届く（5月下旬に送付しています）
- 2 健診の申し込み（病院や集団けん診で予約が必要な場合があります）
- 3 健診受診（受診券、質問票、マイナ保険証か資格確認書の3点を持参）



詳しくはこちら

健診のQ&A



各種けん診はこちら



友だち追加！

市LINE公式アカウントからも予約できます
受診設定・健康・福祉にチェックを！

Q 健診を受診した後はどうなる？

A 受診後、1～2カ月で結果が出ます（受診したタイミングや医療機関によっては数カ月かかる場合があります）。結果の見方が分からない場合は、気になる結果がある場合は、受診した医療機関にご相談ください。

Q 受診券を失くしたらどうしたらいい？

A 受診期間であれば、無料で受診券の再発行ができます。担当課に再発行を依頼してください。



Q 健診はがん検診とは違うの？

A 健診は体の健康状態を調べるための検査で、がん検診は特定の病気を発見することを目的としています。そのため、検査項目が異なります。対象年齢は、市ホームページをご確認ください。

マイナポータルで健診結果を閲覧することができます（受診の3～4カ月後）

生活習慣病はフレイルになりやすいことが分かっています

フレイルとは、年齢とともに心身の機能（筋力や認知機能など）が低下し、介護が必要となる途中の状態のことです。高齢期からは生活習慣病の予防や重症化の予防に加えて、フレイル予防も大切です。「食事・栄養」「お口の健康」「運動」「社会参加」に取り組みましょう。

フレイル予防4つの柱の具体策

1 食事・栄養

低栄養を防ぐ1日3食、栄養バランスの良い食事を心掛ける。ビタミンやミネラルを、野菜や果物から取る

2 お口の健康

よく噛んで食べ、歯科健診を受ける

3 運動

生活の中で意識して体を動かす

4 社会参加

趣味やボランティアに出かけたり、家族や友人との交流を大切に



市国民健康保険に加入中の人へ/ イオンモール草津で 特定健診

受診すると、血管年齢測定、骨健康度測定、ハンドトリートメントなどの特典があります！

④ ①10月19日(月) ②12月15日(火)
10:15～15:00

所 イオンモール草津

2階イオンホール(新浜町)

対 市国民健康保険に加入の40～74歳の人

他 各120人(先着順)

申 ①は9月18日(金)まで、②は11月13日(金)までに、電話かインターネットで



市国民健康保険・後期高齢者医療制度に加入中の皆さんへ



「特定健診」「後期高齢者健診」を受けましょう！

日本人の死因の半数以上を占める生活習慣病。気が付かないうちに進行し、重い病気につながるリスクが高く、一度進行してしまうと元には戻りにくい病気です。症状がないうちに、自分の健康をチェックするためにも、健診はとても大切です！

問 保険年金課(1階)【特定健診について】☎561-2366、FAX561-2480
【後期高齢者健診について】☎561-2358、FAX561-2480



生活習慣病とは？

食習慣や運動習慣、休養、喫煙、飲酒、ストレスなどの日々の生活習慣が原因で発症・進行する病気です。高血圧、糖尿病、脂質異常症、がん、心疾患(心筋梗塞など)、脳血管疾患(脳梗塞など)などが代表的で、放置すると深刻な合併症や死因の上位を占める3大疾患(がん、心疾患、脳血管疾患)につながるため、早期の予防と生活改善が必須です。



一年に一度、無料の『特定健診』『後期高齢者健診』は受診していますか？

特定健診は、40～74歳の市国民健康保険に加入している人、後期高齢者健診は後期高齢者医療制度に加入している人(75歳以上か、65～74歳で一定の障害があると認定された人)が対象です。

※病院や施設などに入院・入所(6カ月以上)している人は対象外です
※来年2月28日(日)まで受けられますが、冬季は医療機関が混雑することが予想されますので、秋までの受診をお勧めします

あなたはどのタイプ？

スタート

健診は毎年受けている

身体はどこも悪くない

いいえ

はい

はい

今年も健診を受ける予定、もしくは受けた

忙しいまたは面倒である

いいえ

はい

はい

引き続き、毎年、健診を受けましょう！

現在、通院中である

いいえ

はい

受けた人はメリットがあります！

素晴らしい健康習慣です！

メリット①

生活習慣病を早期発見し、医療費や通院負担を減らせます

メリット②

保健師や管理栄養士からアドバイスが受けられます

メリット③

体の異変に気づき、生活習慣の見直しができます

健康に自信があるあなたへ

健診を受けないまま、数年後に突然深刻な病気が発覚し、長期的に治療やリハビリが必要となったケースは少なくありません。毎年、健診を受けましょう！

多忙または面倒に感じるあなたへ

気が付かないうちに病気が重症化してしまうことがあり、治療のために多くの時間や治療費が必要になることになります。毎年、健診を受けましょう！

通院中のあなたへ

通院中の人も健診の対象です。治療に必要な検査と健診は目的や内容が異なり、見えない健康のリスクを把握することに繋がりますので、受診券を持って、主治医にご相談ください。

健診も医療機関の受診もないあなたへ

症状が出てからでは、すでに病気が重症化していることがあります。症状が出たり、命に関わる事態に発展したりする前に、健診を受診し、自分の健康状態をチェックしましょう！