

協会けんぽ  
ご加入の  
被扶養者  
(ご家族)様へ

年に一度は

# 特定健康診査で 健康チェック忘れずに!

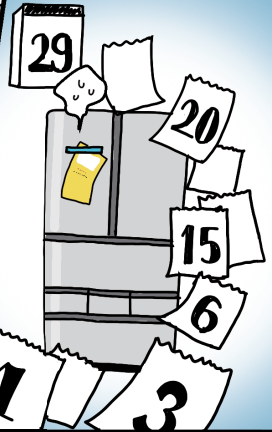
あ〜今年も健診の  
お知らせきたきた

忘れないように  
冷蔵庫に貼っておこう...

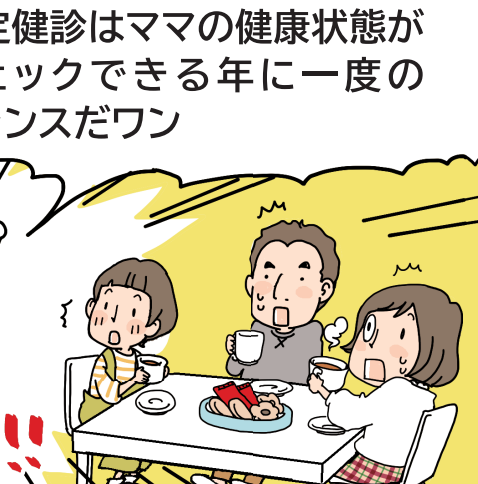
今年はずっと  
受けよっかな...

た〜んぱんぱん  
あ〜んぱんぱん  
う〜んぱんぱん

と〜れと〜れ、X-X-X-X-X-X  
ロロロロロロ...



特定健診はママの健康状態が  
チェックできる年に一度の  
チャンスだワン



しかも!!

その健診は7,000円相当  
なんだけど、協会けんぽから  
補助が出るから自己負担額\*も  
抑えられてお得だワン

**\*集団健診:無料**  
**個別健診:約1,600円**  
ただし、個別健診でも無料で  
受診可能な医療機関もあります。

忙しいママ、  
しっかりもののママに  
他にもおすすめの  
ポイントがあるワン

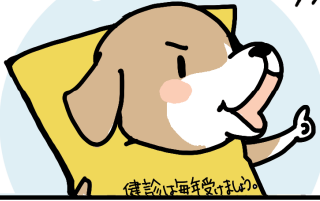


裏面を見てね

## おすすめ

### 生活習慣病予防に 着目した検査内容

生活習慣病のリスクは  
40歳以降ぐんと高く  
なるんだワン!!



### 検査内容(40歳~74歳の被扶養者[ご家族]の方)

身体計測	●身長 ●体重 ●腹囲 ●BMI	採血	血糖検査	●空腹時血糖またはHbA1c、 随時血糖
診察等	●視診 ●触診 ●聴打診 など		血中脂質 検査	●中性脂肪 ●HDLコレステロール ●LDLコレステロール
問診	●喫煙歴 ●飲酒習慣 ●服薬歴 など		肝機能 検査	●AST(GOT) ●ALT(GPT) ●γ-GT(γ-GTP)
血圧測定	●収縮期血圧 ●拡張期血圧			
尿検査	●尿糖 ●尿蛋白			

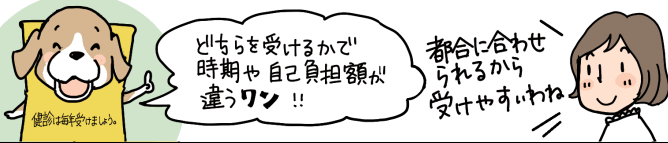
\* 医師が必要と判断した場合、貧血検査、心電図検査、眼底検査、血清クレアチニン検査(eGFRによる腎機能の評価を含む)などを行うことがあります。



## おすすめ

### 健診の受け方が選べて 予約制で時間のムダがない

	受けられる場所	時期
集団健診	お住いの市町村の保健センター、公民館など	指定あり
個別健診	県内約600の契約医療機関	通年実施

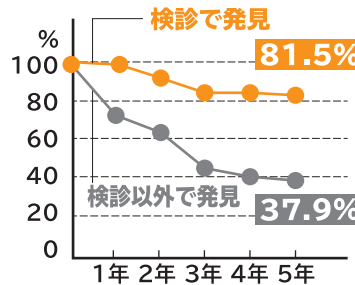


## おすすめ

### 2人に1人がかかる がんの検診も大切だワン

胃がん  
5年後の生存率

特定健診とがん検診は別物だから、  
両方受けられる集団健診がオススメ!



ガ>>って早期発見が  
大切だワン!!



出典: 茨城県地域がん登録事業(2006年)

## おすすめ

### まずは電話で カンタン予約だワン

### 特定健診の流れ

お手元に受診券(セット券)が届いたら、  
ご希望の健診日程を  
選び予約する。



予約した日時に  
健診会場へ。

健診結果が届いたら  
しっかり内容を確認!

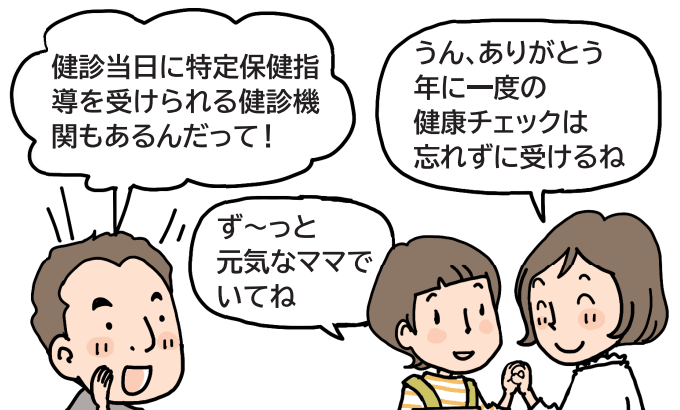
「特定保健指導」の対象  
になった人はしっかり活用して、  
生活習慣を見直すチャン  
スに活かします。

### 特定保健指導とは?

特定保健指導とは、保健師・管理栄養士等による健康づくりのサポートです。食事や運動について、専門的なアドバイスを行います。



家族のために、  
自分のために、  
年に一度の特定健診を  
受診するんだワン!



お問い合わせ



全国健康保険協会 茨城支部 保健グループ  
協会けんぽ

ホームページアドレス <https://www.kyoukaikenpo.or.jp/shibu/ibaraki/>

住所 〒310-8502 水戸市南町 3-4-57 水戸セントラルビル TEL 029-303-1584