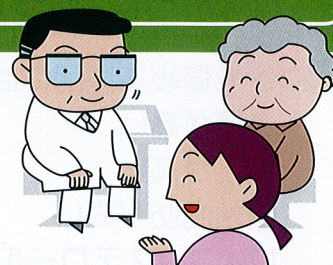


一年に一度は 健診を受けましょう!

からだの状態を知るために。
病気を早期に見つけるために。
そして、病気を予防するために…



● 基本的な健診には

「特定健康診査」、「若年者健診」、「職場で受ける定期健康診断」等があります。
身体計測、血圧測定、診察、尿検査、血液検査 等を行います。

● がん検診等には

肺がん、胃がん、大腸がん、子宮頸がん、乳がん、前立腺がん、
結核、骨粗しょう症、歯科、聴力、緑内障、もの忘れ、肝炎ウイルスの検査があります。

● 特定健康診査、若年者健診、がん検診等を受ける場所によって

すこやか検診（医療機関で受診）

集団検診（各福祉健康センター等で受診） があります。

「すこやか検診」 は5月から10月まで
「集団検診」 は5月から12月まで 実施します!!

注意!!

- ★ 基本的な健診及びがん検診等は、健（検）診項目によって対象の方が違います。
- ★ 「すこやか検診」には**受診券が必要**です。
- ★ 「集団検診」での特定健康診査、肝炎ウイルス検査は**受診券が必要**です。
- ★ 「集団検診」での若年者健診、がん検診は受診券が必要ありません。

詳しくは [金沢市健康診査](#) [検索](#) [クリック](#) または、各ご家庭に配布の
冊子「金沢市健康診査のご案内」をご覧ください。

問い合わせ先

金沢市健康政策課

電話：076-220-2730

FAX：076-220-2231

大切な血管を守るために

心臓、脳、腎臓などあらゆる臓器に栄養と酸素を送っている血管。その血管が傷つき、動脈硬化が進むと狭心症や心筋梗塞、脳梗塞など大きな病気につながるため、血管を守ることは大切です。

また、認知症の予防にも脳の血管を守ることはとても大切です。

動脈硬化を予防するために・・・

動脈硬化は、症状もなく静かに進んでいきます。

血管を傷める原因には

- 血糖が高い
- 血圧が高い
- 中性脂肪が高い
- LDLコレステロールが高い
- HDLコレステロールが低い
- 尿酸が高い
- 喫煙 などがあります。

基本的な健診（特定健康診査等）では、**血管を傷める原因の有無**など **自覚症状ではわからない**からだの変化に気づくことができます。



プラークができると血液の流れが悪くなり、つまってしまいます。

特定健康診査等を受けましょう！

特定健康診査等を受けた後は

健康相談、特定保健指導を利用しましょう！

「特定健康診査」、「若年者健診」、「職場で受ける定期健康診断」の結果から、生活習慣病予防を考えましょう！

健康相談（福祉健康センターで行っている相談）

相談の種類	内容	泉野 TEL 076-242-1131 FAX 076-242-8037	元町 TEL 076-251-0200 FAX 076-251-5704	駅西 TEL 076-234-5103 FAX 076-234-5104
生活習慣病予防相談 (要予約)	特定健康診査、若年者健診等の結果の見方や生活習慣改善に関する相談 (健診結果をお持ちください)	毎週月曜 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 (要予約)	栄養と食事に関する相談	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

特定保健指導

対象の方にはご加入の医療保険者からご案内があります。内容等についてはお尋ねください。