

～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

- 4月下旬に受診券をお送りしています。
- 受診料金：すこやか 900円、集団 700円

★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

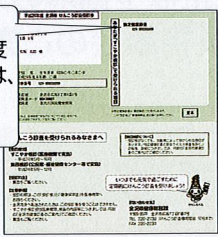
- それぞれ保険者から受診券(ご案内)が送られます。
- 受診料金：加入健康保険により異なります

70歳以上の
方は無料!

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ご加入している方には、「特定健康診査」の項目があります。



2 受診券と保険証を持って受診してください。



3 1カ月程度で、受診した医療機関、検査機関から受診結果が届きます。

結果通知

4 保健指導が必要な方には、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。

詳しくは裏面をご覧ください



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)～

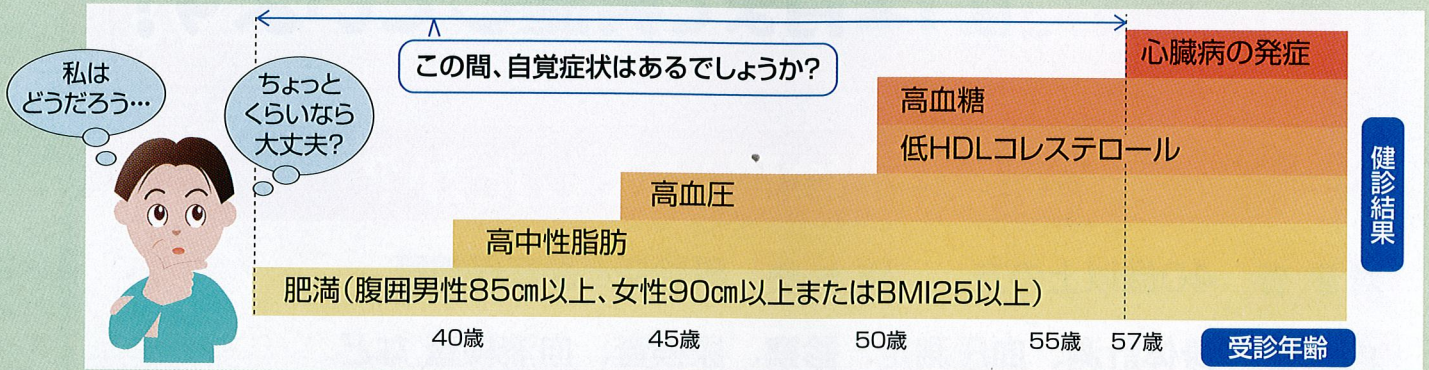
- すこやか検診(医療機関で受診：受診券が届いた方が対象)
- 集団検診(各福祉健康センター等で受診：受診券は不要)をご利用ください!

詳しくは または、各ご家庭に配布した冊子「金沢市健康診査のご案内」をご覧ください。

健診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!!

特定健診の結果、40～74歳の方でメタボリックシンドローム該当または予備群の方は特定保健指導の対象となります。金沢市国保では対象の方に「結果相談会のご案内」を送らせていただきます。

「結果相談会のご案内」が届いたら… **特定保健指導**を利用しましょう。

特定保健指導ってどんなことをするの!?

保健師などの専門スタッフが、血管やからだがどのような状態なのかをイメージできるように、健診結果の見方を説明します。



みなさまとの面接により、個々の健診結果にもとづいて、生活習慣病の予防について一緒に考えます。

生活習慣病の予防にむけて、みなさまの健康づくりをサポートします!!