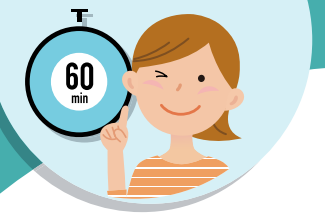


みんなで受けましょう！ 特定健診！
みんなでめざそう！ 健康長寿のまち！

1時間で
サクッと終わる！



500円なのに
充実の内容！



電話で
ラクラク予約！



世田谷区の特定健診は、
良いことがいっぱい！

保健指導で
健診後も安心！



通常は10,000円程度かかる検査内容です！

問診・診察



身体計測



血圧測定

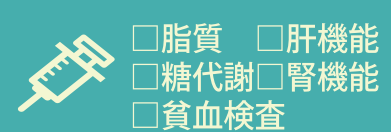


尿検査



今年度の受診期間は、
令和7年3月31日
までです。

血液検査



心電図



眼底検査



世田谷区の
特定健診の詳細は、
こちらまで！



※一部の項目は、医師の判断により、実施の可否が決まります。



◆通知や必要書類の再発行に関する問い合わせ先◆

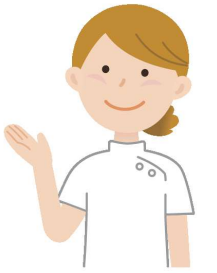
世田谷区 保健福祉政策部 国保・年金課 特定健診係

〒154-8504 世田谷区世田谷4丁目21番27号

TEL: 03-5432-2936 FAX: 03-5432-3005

今年度 **40 歳** のあなたへ

特定健診



今年から毎年受けましょう！

※なお、既に受診済みの方は、ご参考までにこのお知らせを改めてご確認ください。

特定健診は、**40 歳からのすべての方**が対象です！

特定健診は、40 歳から 74 歳のすべての被保険者を対象に生活習慣病（心臓病、糖尿病、脳卒中など）の**予防**と**早期発見**を目的とした健診です。

あなたは特定健診を・・・



受ける



自身の体の状態を確認でき、
少しの変化のうちに对应できる



検査結果に応じて
保健師・管理栄養士からの
アドバイスが受けられる

適切な健康管理で
大きな病気を予防し、
すこやかな毎日を送れます！



受けない



自身の体の変化に気付かず
検査数値が悪化していく

自覚症状がない生活習慣病が
じわじわと進行していく
（高血圧、糖尿病など）

要介護状態の原因や
命にかかわる病気になる
可能性が高くなります！

特定健診を受けて自身の健康維持を！

なぜ今、特定健診の受診が必要なのか。

詳しくは中面に記載しています。

中面をご覧
ください！



40歳代男性は メタボリックシンドロームや脂質異常のリスクが高くなります！

40歳代は仕事や家庭で忙しく、生活習慣が乱れやすい時期です。特に内臓脂肪が増えやすく、メタボリックシンドロームや脂質異常のリスクが高まります。そのため、**特定健診を受診して健康状態を把握する必要があります。**

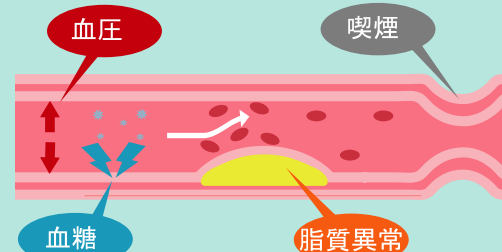


健診を受けずに放置していると、知らない間に動脈硬化が進んでいるかもしれません…

①高血圧、高血糖、脂質異常、喫煙、肥満などのリスクが重なることで、血管の動脈硬化が進行します。



【血管】

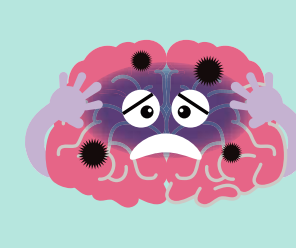


【血管】

②動脈硬化が進行すると、心臓病や脳卒中など血管系の重篤な病気を引き起こすリスクが高まります。



【心臓病】



【脳卒中】

動脈硬化の兆候を見逃さないためにも、毎年必ず特定健診を受診することが必要です。



特定健診受診の流れ

STEP① ○受診票に記入する

封書でお送りしています。
「特定健診のご案内」をご覧ください、
受診票に必要事項を記入してください。



STEP② ○医療機関を選ぶ

「健診実施医療機関名簿」から、
受診する医療機関を選びます。



右の二次元コードからもご確認いただけます。
※原則、予約制となります。
必ず事前に医療機関へご連絡ください。



STEP③ ○受診する

受診日当日、持参物は下記のとおりです。
☐受診券 ☐受診票
☐国民健康保険の資格確認に用いる書類
(下記のいずれか1点)
・マイナ保険証 ・資格確認書
・被保険者証
☐自己負担金(500円)



特定健診受診について、以下のように考えていませんか？



忙しくて受診する時間がない



自覚症状が出る頃には、病気はかなり進行していますので、生活習慣病になる前に健診を受けることが大切です。

特定健診は、土曜日でもできる医療機関があります。

特に体の調子が悪くない



病気にもならないし、おなか回りも大丈夫だからと安心していませんか？
血圧や血糖値などで異常が重なれば、心筋梗塞や脳卒中を起こす危険が高まるといわれています。
必ず健診を毎年受診して確認してください。

通院などで治療中



定期的に治療されている方も特定健診は受けられます。
治療のための検査は、必ずしも特定健診の項目を満たしているわけではないため、年に1度は特定健診を受けましょう。