

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!

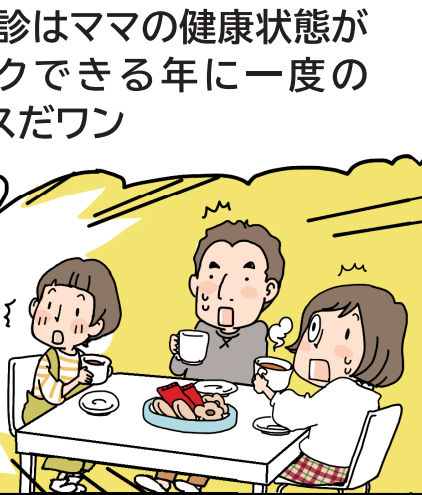
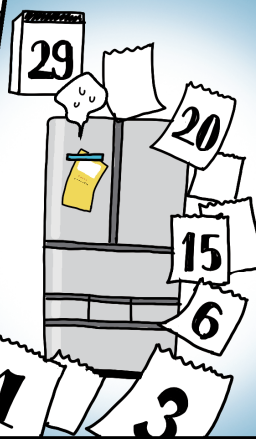
あ〜今年も健診の  
お知らせきたきた

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〜い〜い〜い  
お〜い〜い〜い

と〜れ〜れ〜れ  
お〜い〜い〜い



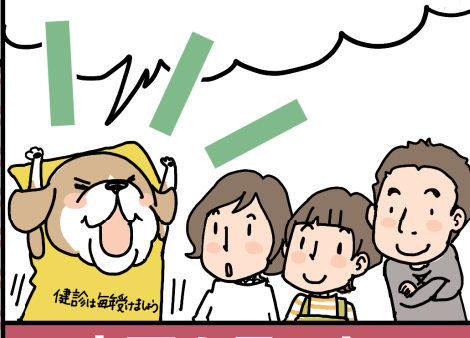
特定健診はママの健康状態が  
チェックできる年に一度の  
チャンスだワン

しかも!!

特定健診は、協会けんぽから補助※  
が出るから自己負担額が抑えられるのでお得だワン!!  
※協会けんぽからの補助額は7,150円です。

**\*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

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*1 ●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。

※1 空腹時中性脂肪または随時中性脂肪

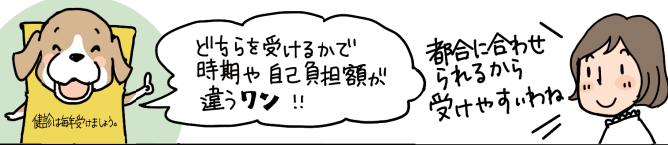
生活習慣病のリスクは  
40歳以降ぐんと高く  
なるんだワン!!



## 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  
がんになる時代

がん死亡数の順位  
(2021年)

特定健診とがん検診は別物だから、両方同時に受けられる集団健診がおすすめ!

	男女計	男性	女性
1位	肺	肺	大腸
2位	大腸	大腸	肺
3位	胃	胃	膵臓
4位	膵臓	膵臓	乳房
5位	肝臓	肝臓	胃

人口動態統計ががん死亡データより



## 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。



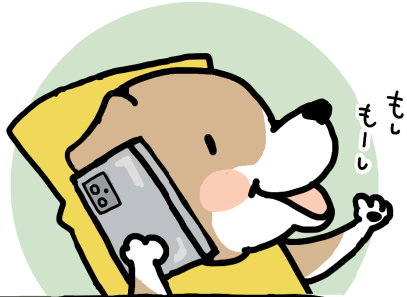
予約した日時に  
健診会場へ。

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