

# 特定健診を受けましょう

お問い合わせ

健康づくり推進課 ☎22-7448

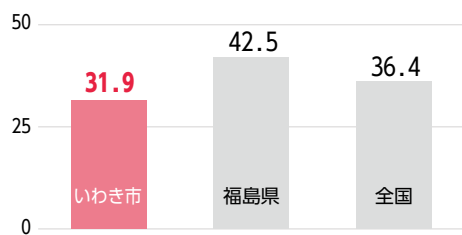
本市の受診率は国や県と比較して低い傾向にあり、

県内13市で **ワースト1位** です。

自分の健康を守るのは自分です。  
自覚症状が現れにくい、そんな病気は少なくありません。  
定期的な「健診」で、自分の健康状態をチェックしましょう。



国保特定健診受診率（R3年度）



**Q** 健診を受けると良いことってある？

**A** 良いことしかありません

「早期発見・早期治療ができる」の一言です。  
また、生活習慣病をはじめ、病気を予防することにもつながりますので、受診して損はありません。

**Q** 通院している人は受けなくても大丈夫？

**A** 通院に関係なく受診しましょう

通院と健診の併用で、小さな変化も見逃しません。  
まずは、かかりつけ医で健診を受診できるか確認しましょう。

**Q** 毎年、受診した方がいいの？

**A** 毎年、受診しましょう

毎年、体の状態を知ることが大切です。  
1年でも数値が変化することもありますので、毎年確認することで生活習慣病のリスクを遠ざけましょう。



特定健康診査は、生活習慣病の予防・改善のためにメタボリックシンドロームに着目した健診です。いわき市国民健康保険特定健診では、健診を受ける全ての人を対象に、推定食塩摂取量（本市独自の検査項目）、心電図検査、眼底検査、貧血検査など**全部で28項目の検査が無料で受けられます**。また、動脈硬化症、心筋梗塞・脳梗塞、慢性腎不全など、20以上の病気のリスクが分かり、健康についての心配事を相談できます。

いわき市国民健康保険以外に加入している方は、年齢や加入している医療保険によって異なりますので、加入している団体へ相談してください。



◀詳しくは『保健のしおり』を確認!

## 「受けてよかった！」健診受診者の声を紹介



コレステロールが高いことが分かり、ウォーキングを始めたり、夜の食事に気を付けるようになった。



無料で保健指導を受けて、検査値が良くなり、お腹まわりもスッキリして健康になった。



血糖値が高いことが分かり、病院受診し、早めに治療につながる事ができた。



かかりつけ医と一緒に健診データを確認して、治療方針を話し合えた。

## いわき市の健康づくりに関する取り組み

### いわきの極意

室内で簡単にできる筋トレやフラ、ストレッチや発声などさまざまな動画をYouTubeで配信中！



### いわき健康チャレンジ事業

健康づくりの目標を決めて、日々の取り組みでポイントを貯め、さまざまな特典をゲット！



### いわきひとしお

市民の皆さんが気軽に減塩に取り組めるよう、さまざまな取り組みを展開。詳細は裏表紙をチェック！

