

約1時間で健診終了♪

とっても簡単!

医師が健康状態を確認し、生活習慣のアドバイスをします

8. 診察



5. 血圧測定

動脈硬化の危険性などを調べます



3. 尿検査

糖尿病や腎臓の状態を調べます



2. 問診票記入

日頃の生活習慣をチェック



健康増進課 健診指導係が特定健診を紹介します!

特定健診は大切というけれど「なんだかややこしそう…」「時間かかるんじゃないのかな…」という面倒なイメージを持っている皆さん!特定健診は約1時間で検査が完了します!まだ受けたことが無い方も、ここ数年受診から遠ざかっている方も、この機会に特定健診を受診しませんか?

1. 受付

保険証と受診券を忘れずに



健診開始!!



市民の健康を守る!
自分の健康を守る!!

特定健診

問 健康増進課(保健相談センター) ☎898-5598

特 定健診を受診して 3,000 円
商品券プレゼント実施中!

国民健康保険加入者40歳～74歳(令和7年3月末年齢)の方限定で「特定健診または人間ドックを受けた方」全員に3,000円分の商品券プレゼント【Go!Go!とくとく特定健診キャンペーン】を実施しています。ぜひこの機会にご受診ください!



予約はコチラ
または
☎898-5598



7. 腹部測定

内臓脂肪の蓄積度をチェック



6. 採血

糖尿病や脂質異常症、肝臓の機能などを確認します



4. 身体測定

身長・体重を測定し肥満度(BMI)を確認



健診結果が届いたら…

結果が出たら、自身の状態確認のためにも必ず結果を確認しましょう。受診後は健診結果から生活習慣病のリスクがあると判断された方を対象に、生活改善のための特定保健指導が行われます。対象の方には個別に市から文書などで案内します。必要に応じて、医療受診を案内します。

特定健診は受けた後の行動が大切です!



特定保健指導の対象になったら…?



特定保健指導の様子

宜野湾市では、専門的な知識を持った保健師・管理栄養士・看護師が、健診データをもとに、結果の見方や体の状態をわかりやすく説明するとともに、生活習慣を確認します。その上で、生活習慣の改善に向けて、皆さまが実施しやすく、無理のない目標や計画をともに考えていきます。「まずは歩いて通勤してみよう」「自宅で血圧を測ろう」「野菜を食べる工夫をしよう」「揚げ物を少し減らしてみようかな」など、皆さまが取り組みやすい内容で、ご自身の健康を守る第一歩を踏み出してみませんか?

特定保健指導のながれ

①面接・面談

保健師・栄養士による健診結果の見方や現在の状態の説明を受けたのち、生活習慣改善に向けて個々に合わせたプランを一緒に考えます。



②プラン実行期間

3カ月間の生活改善計画実行期間。無理なく取り組めることから始めましょう。



③結果報告

取り組みの結果(体重-2kg・腹囲-2cmなど)を保健師・栄養士へ報告します。生活習慣病の予防に向けて継続して取り組みましょう!



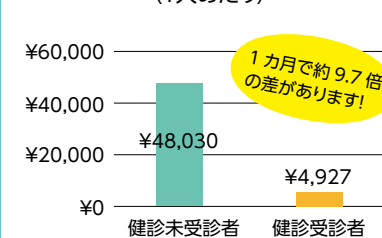
食事や運動で生活を見直して体が軽くなった!家族に迷惑かけられないし、症状が出る前の予防が大切なんだね!



健診結果の数字がわからなかった。気軽に聞いて、丁寧に教えてもらえました!

健診を「受けている人」と「受けてない人」では治療費に大きな差があります!

1カ月の生活習慣病医療費(1人あたり)



R1年度 宜野湾市の1カ月の平均生活習慣病医療費(1人あたり)

健診を受けることで病気の早期発見・早期治療につながり、短期間の治療で治療費を抑えることができます。元氣な時こそ、生活習慣を見直すチャンスです!



市民の健康を守る特定健診・特定保健指導で生活習慣病予防!

特定健康診査とは、高血圧や糖尿病などの生活習慣病を予防するために、その前段階であるメタボリックシンドロームを予防・改善するための健診制度です。医療機関や市が主催する集団健診などで受診することができます。特定健診を受けることで、普段の生活では気づきにくい生活習慣病を可視化し、早期の生活改善につなげ、健康的な生活を守ります。

