

受けなきゃ損だよ！

回覧

特定健診・後期高齢者健診



9000円相当の健診が
無料で受けられる！

日々の一歩が笑顔に続く

(いちほら市民大学受講生作成標語)

対 象

- ◆ 特 定 健 診：市原市国民健康保険に加入している40歳以上の方
- ◆ 後期高齢者健診：後期高齢者医療制度に加入している方

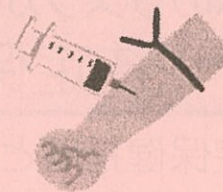
※特定健診は医療保険者が行う健診です。

社会保険などに加入されている方は、各保険者へお問い合わせください。

実 施 期 間

健診は **6月1日** から開始します！

- ◆ 個別健診：6月1日から11月30日まで
- ◆ 集団健診：6月1日から12月20日まで



受 診 券

- ◆ 対象の方には 5月下旬 に市原市から 黄緑色の封筒 で受診券を送付します。
- ◆ 4月2日以降に市原市国民健康保険または後期高齢者医療制度に加入された方で、受診を希望する方は、電話でお申し込みを！

必ず受けよう！



特定健診・後期高齢者健診についてのお問い合わせは

市原市役所 国民健康保険課 特定健診係

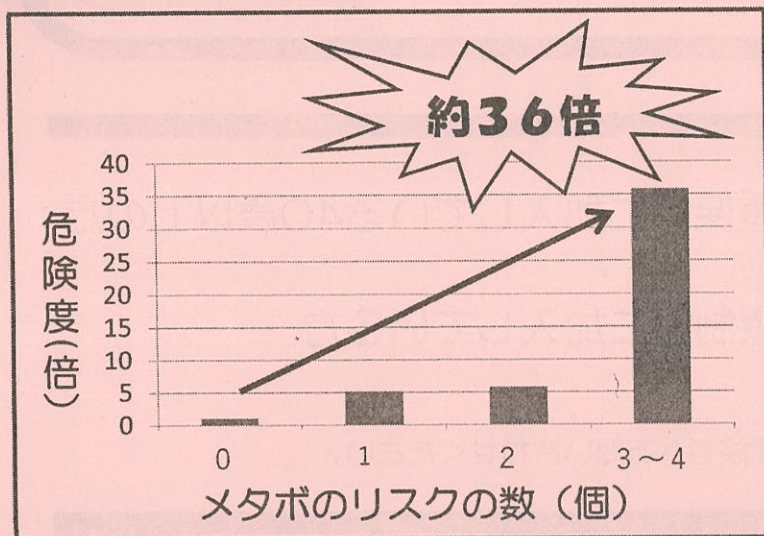
☎23-1185

特定健診・後期高齢者健診ってなに？

特定健診・後期高齢者健診は、
メタボのリスクに着目した健診です。



心筋梗塞の危険度



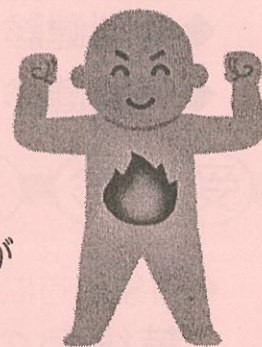
肥満・脂質異常・高血糖・高血圧
喫煙等のリスクの数が多いほど、
心筋梗塞の危険度が高まります。
少し高めかな？と思う検査値でも
3~4個リスクが重なると、なんと
約36倍！！



メタボのリスクが重なった方には
「特定保健指導」をご案内します。

特定保健指導とは…

- ◆生活習慣病にならないように、生活習慣を改善できるよう支援するプログラムです。
- ◆案内が届いた方は、今なら生活を改善することで高い予防効果が期待できる方です。ぜひ、この機会にご参加ください。



特定保健指導はメリットがいっぱい！

**特定保健指導の参加は
メタボ解消のチャンスです！**

メリット 専門家から

1 あなたに合った
指導が受けられる！

運動や食事に関して、専門家が的確にアドバイスします。あなたの体力や状態に応じてフォローしますので安心です。

メリット 生活習慣改善で

2 健康な身体を
手に入れられる！

正しい生活習慣が身につく。からだのトラブルが解消！その上、スタイルアップも期待できます。

メリット 特定保健指導の

3 参加費は
無料です！

お金をかけずにアドバイスがもらえて、健康度がアップ！