

一年に一度、忘れずに受けていますか？

今年度も、食品国保に加入の40歳から74歳の方に「特定健康診査受診券」をお送りします。

高血糖・高血圧・脂質異常症を改善しましょう！

高血糖…増加した血糖が血管を傷つける
高血圧…血管に高い圧力がかかり血管壁がもろくなる
脂質異常症…血液がドロドロになり血管をつまらせる

内臓脂肪の蓄積に加えて、上記が2つ以上重なると、**動脈硬化**が急激に進行し、脳卒中や虚血性心疾患など、重大な病気に発展しかねません。健康的な食生活、適度な運動、禁煙を心がけ、年に一度の健診を欠かさず受けることでわずかな検査値の変化を見逃さないようにしましょう！

※健診の結果により、生活習慣改善のための保健指導を無料で受けられます。



★食品国保で実施している健診は 以下の3種類です★

ご自分の都合にあった健診を選んで、**年度内にいずれか1回を必ず受診してください。**

《注意》食品国保の健診は年度内にいずれか1回のみ受診できます。同じ年度内に2回以上受診することは出来ません。

① 特定健診【無料】

- ◎直接、実施機関(病院)へ予約をしてください
- ◎ご都合に合わせて健診日を決められます(事前に実施機関への予約が必要です)

② 生活習慣病 集団検診【無料】

- ◎所属する各業種組合へ申込(6月頃に各組合から申込受付のお知らせがあります)
- ◎実施日・実施機関(病院)が、あらかじめ決まっています(詳しくは裏面をご覧ください)
- ◎特定健診検査項目、胸部X線・胃部X線・心電図・大腸がん検査等が受けられます
- ◎希望者は「前立腺がん」「喀痰」の検査を追加できます(有料・事前申込が必要です)

③ 人間ドック【自己負担3割】 (対象者：35歳以上)

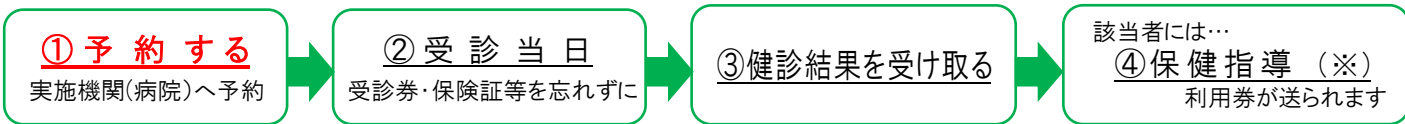
- ◎より詳細な検査を受けられます
- ◎直接、実施機関(病院)へ予約をした後、食品国保へ申請してください
- ◎自己負担額は実施機関(病院)により異なりますが、約12,000円～約13,500円です
- ◎希望者は「脳ドック」「乳がん検診」「子宮がん検診」を追加できます(自己負担3割)

※いずれの健診も、健診日当日に食品国保の資格がない場合には受けられません

健診には必ず保険証をお持ちください

各健診の詳細内容については裏面をご覧ください

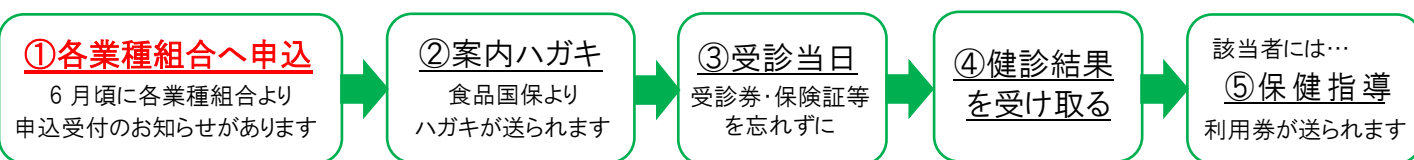
① 特定健診【無料】（実施期間：翌年3月31日まで）



対象者	40歳～74歳の方
検査項目	・問診 ・血圧 ・尿検査 ・身体測定（身長・体重・腹囲） ・血液検査（中性脂肪・LDLコレステロール・HDLコレステロール・GOT・GPT・γ-GTP・空腹時血糖） ※心電図・眼底検査・貧血検査・血清クレアチニン検査は医師の判断により必要な人が受けられます
実施機関	別紙「特定健診実施機関一覧表」をご覧ください

※保健指導とは…医師・保健師・管理栄養士などの専門家からサポートを受けながら行う生活習慣改善のためのプログラムです。健診結果によって、メタボのリスクが高い方には食品国保より「特定保健指導利用券」が送付されます。

② 生活習慣病 集団検診【無料】 ★6月頃に各業種組合より申込受付のお知らせがあります（食品国保・病院での申込受付は行っていません）



対象者	40歳～74歳の方、75歳以上で「食品国保組合員証」をお持ちの方		
実施機関	静岡済生会病院	静岡厚生病院	清水厚生病院
実施日	10/3(火) 10/4(水) 10/16(月) 10/18(水) 10/23(月)	10/2(月) 10/11(水) 11/7(火) 11/16(木) 11/20(月) 11/21(火)	9/26(火) 9/27(水)
検査項目	「特定健診」検査項目 + ・胸部X線 ・胃部X線(※) ・心電図 ・大腸がん ・血液検査(貧血・血清クレアチニン検査等) 【有料追加検査(希望者のみ)】：前立腺がん・喀痰		

※70歳以上の方へ…済生会で受診する場合は、胃部X線検査(バリウム)は行わず、集団検診とは別の日に胃カメラ検査となります。(済生会から別途案内あり)バリウムによる検査を希望される場合は、静岡厚生または清水厚生にて受診してください。

③ 人間ドック【自己負担3割】（実施期間：通年）

- ◆オプション検査(自己負担3割)：脳ドック・乳がん検診・子宮がん検診
- ◆事前に病院への予約と、食品国保への申請(人間ドック申込書と特定健診受診券の提出)が必要です
- ◆検診料等を詳しく知りたい方、申請を希望される方は食品国保までご連絡ください(食品国保TEL:054-253-4533)



対象者	35歳～74歳の方		
実施機関	・静岡医師会健診センターMEDIO ・静岡赤十字病院 ・静岡厚生病院 ・静岡済生会病院	・SBS静岡健康増進センター ・聖隷健康サポートセンター ・静岡徳洲会病院	・桜ヶ丘病院 ・清水厚生病院 ・清水医師会健診センター (脳ドック実施なし)

《注意》・人間ドックの補助対象となるのは、上記の実施機関で受診される場合のみです
・健診結果により保健指導の対象となった方には、ドック当日に初回面接が実施されます(一部実施機関のみ)